









Table with columns for date, meal name, ingredients, and energy/nutrient values. Includes special days like 'Sassako Curry Day' and 'Chrysanthemum Festival'.

# 家庭数

令和5年8・9月分 よていこんだてひょう パート2

戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他			
14 木	しゅしよく &しゅさい	マーボーどうふどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりに	とりひきにく だいずミート とうふ み そ	ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン とりがらだし	648	27.9	
	ふくさい	バリバリサラダ	あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	かいそうミックス	にんじん もやし キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう			
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	酒 塩 しょうゆ こしょう とりがらだし			
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
15 金	しゅしよく	ごはん	こめ				522	25.0	
	そのた	ひじきふりかけ	さとう ごまあぶら ごま	ひじき ちりめんじゃこ	ゆかり	酒 しょうゆ みりん			
	しゅさい	ほっけのいちやぼし		ほっけいちやぼし					
	ふくさい	れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら		いとこんにやく にんじん れんこん	塩 みりん しょうゆ			
	しるもの	とんじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	酒 かつおだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18	けいろう ひ 敬老の日 								
19 火	しゅしよく &しゅさい	★ハヤシライス	こめ あぶら 乳不使用マーガリン さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく セロリー マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	赤ワイン 塩 ベイリーフ トマトケチャップ こしょう ハヤシルウ	649	21.5	
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩			
	デザート	フルーツジュレ			みかん缶 パイン缶 黄桃缶 カットゼリー(りんご) つぶこんにやく あわせるゼリー(ピーチ)				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
20 水	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりに ごまあぶら	ぶり	しょうが	酒 塩 しょうゆ みりん かつおだし	589	27.9	
	ふくさい	ごまあえ	ごま すりごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	かぶのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ こまつな かぶ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
21 木	しゅしよく &しゅさい	スパゲッティミートピーンズソース	スパゲッティ オリーブオイル あぶら こめこ	だいず とりひきにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ	赤ワイン 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ	606	23.7	
	ふくさい	バリバリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ オリーブオイル		にんじん キャベツ	塩 酢 辛子粉			
	デザート	ぶどう 			ぶどう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
22 金	しゅしよく &しゅさい	こぎつねずし	こめ ごまあぶら さとう	あぶらあげ だいずミート きざみのり	にんじん えだまめ	しょうゆ みりん	648	25.4	
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	しょうゆ			
	しるもの	みそけんちんじる	さといも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	こんぶだし			
	デザート	おはぎ 	9月23日(土)は『秋分 (しゅうぶん)の日(ひ)』です。 (あずき もちこめ ばくがとう)			(塩)			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
25 月	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい				622	22.5	
	しゅさい	とりにくのあげに	かたくりに あぶら さとう じゃがいも	とりにく	しょうが かぼちゃ にんじん ピーマン	酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		ブロッコリー ホールコーン きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	ホールコーン にんじん もやし チンゲンサイ	酒 塩 しょうゆ とりがらだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26 火	しゅしよく	きなこあげパン	あぶら ツイストパン さとう	きなこ			670	24.0	
	しゅさい &しるもの	サーモンシチュー	あぶら 乳不使用マーガリン こめこ	とりにく さけ とうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコ リー	白ワイン ベイリーフ 塩 こしょう とりがらだし			
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん ホールコーン	しょうゆ みりん 酒 酢			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
27 水	しゅしよく	ごはん	こめ				563	26.2	
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		みりん 酒			
	ふくさい	うのはないり	あぶら ねりごま	おから とりひきにく あぶらあげ	にんじん こまつな	酒 塩 しょうゆ かつおだし			
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ	えのきたけ ねぎ たまねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28 木	しゅしよく &ふくさい	まぜまぜピピンバ	こめ げんまい さとう	とり	さんさい にんにく しょうが こまつな もやし	酒 トウバンジャン 塩 しょうゆ みりん	590	21.0	
	しゅさい	はるまき	あぶら (でんぶん あぶら さとう こむぎこ)	(ぶたにく)	(たけのこ キャベツ ねぎ しょうが)	(オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう)			
	しるもの	ねぎみそスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	いとこんにやく しめじ ねぎ えだまめ ホールコーン	酒 しょうゆ とりがらだし			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	パイン缶 みかん缶 りんご缶				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
29 金	つきみ きゅうしよく としよつ きゅうしよくつ きかく ほん りょうり とじょう 『お月見こんだて&おはなし給食』 図書室と給食室のコラボレーション企画♪『たぬきのおつきみ』という本にちなんだ料理が登場!								
	しゅしよく	さつまいもごはん 	こめ げんまい ごま さつまいも			塩	638	28.2	
	しゅさい	とりにくのみそづけ 	ごまあぶら さとう	とりにく みそ		みりん 酒			
	ふくさい	のりチーズあえ 	さとう	チーズ きざみのり	ほうれんそう にんじん しめじ えだまめ	しょうゆ かつおだし			
	しるもの	すましじる 		とりにく とうふ	こまつな ねぎ	酒 みりん 塩 しょうゆ こんぶだし かつおだし			
デザート	みたらしだんご 	しらたまだんご さとう みずあめ かたくりに			しょうゆ				
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。  
 ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。  
 ・( )に食品名があるものは、加工食品を意味します。  
 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…!

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	603	24.8	21.8	2.5
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0