



令和6年度 7月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			578	26.7
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ぶたにくのみそふうみやり	さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ	みりん・味唐辛子 酒 オイスターソース		
	ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	塩 ゆかり		
	しるもの	★すいとんじる	すいとん さといも	とりにく	ごぼう にんじん しめじ こまつな ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	26.6
	しゅしよく	こどもパン	こむぎこ さとう マーガリン			塩		
	しゅさい	★スパイシーチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	醤油 カレー粉 塩ターメリック		
	ふくさい	★コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油		
	しるもの	とうにゅうスープ	あぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ マッシュルーム	鶏がらだし 塩 コンソメ こしょう		
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	27.7
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	かわいいのみぞれあん	かたくりこ あぶら さとう	かわいい	だいこん	醤油 みりん 鰹だし		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油		
	しるもの	★けんちんじる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
4 (木)	給食試食会						640	28.3
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく& しゅさい	★ねぎしお やきとりどん	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく	ねぎ レモンかじゅう にんにく しょうが たまねぎ	塩 酒 こしょう 中華スープの素 みりん		
	ふくさい	★ピリからきゅうり	ごま ごまあぶら		きゅうり こんにやく	醤油 塩 キムチの素		
	しるもの	とうふとわかめのスープ	かたくりこ	とりにく かまぼこ ワカメ	たまねぎ にんじん	鶏だし 塩 醤油		
	デザート	つぶつぶみかんゼリー	さとう	かんてん アガー	みかん オレンジジュース			
5 (金)	給食なし							
8 (月)	七夕献立						667	24.0
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく& しゅさい	★こぎつねずし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ	酢 塩 酒 醤油 鰹だし		
	しゅさい	★ほしのコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	塩 リース		
	しるもの	たなばたじる		とりにく かまぼこ ワカメ こんぶ	にんじん おくら ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
	デザート	たなばたデザート	さとう みずあめ	かんてん	レモン・ぶどう・みかんかじゅう			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	29.2
	しゅしよく& しゅさい	★マーボーとうふどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく しょうが にんじん ねぎ にら	塩 こしょう 酒 豆板醤 醤油 みりん 甜麺醤 オイスターソース		
	ふくさい	★ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩		
	しるもの	★ワントンスープ	ワントン ごまあぶら あぶら	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ	塩こしょう 醤油 鶏がらだし		
10 (水)	おめでとう♪7月うまれ◆美谷本っ子 バースデーパーティー						627	19.7
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく& しゅさい	★♥なつやすみカレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト スズキーニ オクラ	バリエーションチャツネ ガチャップ 粉 粉 醤油 ソース こしょう ワイン ガラムマサラ 鶏がらだし		
	ふくさい	★さわやかサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん あまなつ	酢 塩 こしょう		
デザート	シュワシュワミックス	さとう サイダー		マスカット・レモン・いちごかじゅう もも パインアップル アロエ				
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	27.7
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★たちおうのしょうがやき	さとう	たちうお	しょうが	醤油 みりん 酒		
	ふくさい	ハリハリサラダ	さとう ごまあぶら		だいこん えだまめ もやし にんじん	醤油 酢		
	しるもの	★ぐだくさんみそしる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こまつな こんにやく ねぎ	鰹だし		

→12日以降は裏面へ



令和6年度 7月よていこんだてひょう

②

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)	
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他			
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	18.8	
	しゅしよく	★さっぱりなつパスタ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン のり	にんにく たまねぎ しめじ にんじん しそ	コソメ 塩 こしょう 醤油			
	ふくさい	★ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 こしょう			
	デザート	とうにゅういちごだいふく	あぶら さとう でんぷん もちこ しょうりんこ	とうにゅう かんてん	いちご	塩			
15 (月)	海 の 日								
16 (火)	🌺 沖 縄 献 立 🐼 1 年生 給食最終日							585	32.5
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく& しゅさい& ふくさい	★タコライス	こめ むぎ						
			オリーブオイル	とりにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ ピーマン なす トマト	塩 こしょう 刻みオリーブオイル ケチャップ 醤油 ソース			
					キャベツ きゅうり にんじん				
	しるもの	★イナムドッチ	あぶら	ぶたにく かまぼこ みそ	しいたけ だいこん にんじん こんにゃく	鰹だし			
デザート	★れいとうパイ			パイナップル					
17 (水)	2～6年生 給食最終日							610	23.3
	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						
	しゅさい	★ユーリンチー	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	酒 酢 醤油			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんじん もやし	酢 辛子粉 醤油			
	しるもの	★ちゅうかふうコーン スープ	かたくりこ	とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	酒 醤油 鶏がらだし 中華スープの素 塩こしょう			
今日は夏休み前 最後の給食です。みなさん 給食をよく食べてくれましたね。おうちでも、朝昼夕の3食をきちんと食べて、夏休み明けには元気に学校へ来て、また給食をおいしく食べてください！									

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。
※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。
※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、
学校栄養士（栄養士事務室TEL421-3861）までご相談下さい。
※★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
♥献立表の♥マークのある料理にはラッキー人参が入っています。当たった人はいいことあるかも

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	606	25.9	21.6	79.6	2.4
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2g未満



食品の働きを知り、バランスよく食べよう



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

1回の食事の中に 黄のなかま・赤のなかま・緑のなかま の3つをできるだけ そろえましょう。



黄のなかま
エネルギーのもとになる食べもの

赤のなかま
体をつくるもとになる食べもの

緑のなかま
体の調子を整えるもとになる食べもの

