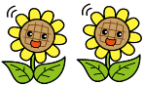




令和6年 8, 9月分 よていこんだてひょう



戸田市立新普小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ	みほん	エネルギー (和加リ)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そのた				
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				577	19.8	
	しゅさい	コーンごはん	こめ		とうもろこし	塩				
	ふくさい	ポークカレー	じゃがいも オリーブオイル さとう こむぎこ あぶら	とりにく だいす	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう ウイ バイフ ウスターズ 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 加-粉 ガラムマサラ 鶏ガラ				
	デザート	フルーツジュレ	さとう	アガー	みかん バインアップル りんご りんごかじゅう	しょうゆ 酢 みりん				
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				542	25.3	
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ こま	わかめ		塩				
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	こんにやく にんじん たまねぎ ししいだけ	酒 塩 しょうゆ				
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく だいこん にんじん ねぎ こぼろ	鰹だし 昆布だし 煮干だし 酒				
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				706	26.9	
	しゅさい	ちゅうかめん	ちゅうかめん							
	ふくさい	チャーシューめん	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぶたにく だいす みそ	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし たまねぎ しいだけ	鶏ガラ 酒 甜面醬 豆板醬 ウスターズ しょうゆ みりん 塩				
	デザート	れいとうみかん	さとう あぶら	たこ いんげんまめ あおりのり かつおぶし		ウスターズ しょうゆ 塩 中濃ソース				
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	21.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのカレーたつたあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	さば	にんにく	しょうゆ 酒 カレー粉				
	しるもの	いもだんごじる	じゃがボール	とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	みりん 鰹だし 煮干だし 昆布だし しょうゆ				
9月 2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	23.2	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	しせんだうふ	あぶら こまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく だいす とうふ	しいだけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん にら	しょうゆ 豆板醬 鶏ガラ				
	しるもの	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり だいこん	塩 みりん しょうゆ 酢 一味				
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616	24.6	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	まぐろカツ	あぶら パンこ みりん	まぐろ だいすたんぱく	たまねぎ	みりん しょうゆ 塩 中濃ソース				
	しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごまつな にんじん きりぼしだいこん	昆布だし 煮干だし 鰹だし				
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				529	20.6	
	しゅしよく	ハニーフランス	フランスパン はちみつ さとう バター (乳不使用)							
	しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル	だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	鶏ガラ ケチャップ しょうゆ ウスターズ こしょう				
	デザート	きよほう			ぶどう	からし粉 塩 こしょう 酢				
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				664	22.7	
	しゅしよく	カオマンガイ	こめ むぎ		にんにく しょうが	塩 鶏ガラ				
	しゅさい	チキン	ごまあぶら さとう こま	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	酒 塩 しょうゆ ウスターズ 酢				
	しるもの	わかめスープ	あぶら さつまいも さとう バター (乳不使用)	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラ				
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	21.1	
	しゅしよく	ジャンバラヤ	こめ むぎ オリーブオイル	とりにく	にんにく セロリ トマト とうもろこし ビーマン あかビーマン たまねぎ	塩 こしょう ウスターズ ケチャップ 卵バグ- 鶏ガラ				
	しるもの	やしさいスープ	あぶら こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも		塩				
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				667	20.3	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	きんぴらハヤシライス	オリーブオイル さとう こむぎこ バター (乳不使用)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ししいだけ こぼろ セロリ トマト	塩 ウスターズ 醤油 しょうゆ ケチャップ 卵バグ- 中濃ソース ウイ 鶏ガラ デミ グラソース				
	デザート	つぶつぶオレンジゼリー	さとう	かんてん アガー	オレンジかじゅう みかん	塩 酢 からし粉				
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				599	20.7	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	しそひじきふりかけ	さとう こま	ひじき ちりめんじゃこ		しょうゆ みりん ゆかり だし汁				
	しるもの	たまねぎのみそじる	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しいだけ	しょうゆ だし汁				
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	19.4	
	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル							
	しゅさい	ラタトゥイユふうナポリタン	オリーブオイル さとう	ベーコン ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん スッキーニ マッシュルーム ビーマン きビーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう				
	デザート	しろはなまめのケーキ	はちみつ オリーブオイル バター (乳不使用) こむぎこ さとう なまクリーム こま	しろはなまめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酢				



令和6年 8. 9月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曽小学校

ひ よ う ぶ	り ょ う り し ゅ る い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				539	21.2
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	なまあげとキャベツのみそいため	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん エリンギ キャベツ ピーマン	だし汁 甜面醬 しょうゆ 酒 みりん 1/4酢			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢			
	しるもの	とうがんのちゅうかスープ	ごまあぶら	ミートボール	とうがん にんじん ねぎ ごまつな しょうが	鶏がら 酒 塩 こしょう しょうゆ			
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	25.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのてりやき		さわら		しょうゆ みりん 酒 塩			
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	あぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん ししいたけ	だし汁 しょうゆ 塩			
	しるもの	カレーふうみのけんちんじる	じゃがいも	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	鰹だし 昆布だし 煮干だし 加粉 酒			
デザート	れいとうパン			パインアップル					
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	19.1
	しゅしょく	きびとうあげパン	ツイストパン さとう あぶら						
	しゅさい	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	鶏がら 塩 こしょう			
	しるもの	だいこんサラダ	オリーブオイル さとう		だいこん きゅうり にんじん とうもろこし レモンかじゅう	塩 酢			
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	22.4
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	かじょうどうふ	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ 豆板醬 鶏がら			
	ふくさい	びりからきゅうり	ごま		きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素 しょうゆ			
	デザート	フルーツしらたま	しらたま さとう		パインアップル みかん もも レモンかじゅう	塩			
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				649	23.2
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくとさつまいものあまからに	こむぎこ かたくりこ ごま あぶら さとう さつまいも	とりにく	しょうが いんげん たまねぎ	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	おつきみじる	ずいとん		にんじん ごまつな ねぎ だいこん	鰹だし 煮干だし 昆布だし しょうゆ みりん 塩			
	デザート	おつきみだんご	じょうしんこ さとう みずあめ			しょうゆ			
20 (金)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうかじゅう			635	23.3
	しゅしょく	ごもくおこわ	こめ もちごめ あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ ししいたけ えだまめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩			
	しゅさい	タラとポテトのコロコロあげ	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	たら	しょうが	みりん しょうゆ			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん ししいたけ ねぎ ごまつな しょうが	鰹だし 昆布だし 煮干だし 塩 しょうゆ			
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				712	24.0
	しゅしょく	ターメリックライス	こめ むぎ オリーブオイル			ターメリック			
	しゅさい	チリビーンズ	こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル	いんげんまめ ひよこまめ だいす ぶたにく パーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト	鶏がら かつお 刻み しょうゆ 塩 こしょう ワイン			
	しるもの	キャベツとポテトのスープ	じゃがいも オリーブオイル さとう こむぎこ あぶら	パーコン	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ	塩 こしょう 鶏がら しょうゆ			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	パインアップル みかん				
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				552	21.6
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	さんまのかばやきどん	あぶら かたくりこ さとう	さんま		しょうゆ 酒			
	ふくさい	きゅうりとわかめのあますあえ	さとう	わかめ	きゅうり だいこん	しょうゆ 酢 塩			
デザート	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ たまねぎ えのき ねぎ	昆布だし 煮干だし 鰹だし				
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				550	23.3
	しゅしょく	てづくりフォカッチャ	こむぎこ じゃがいも さとう オリーブオイル	パーコン	たまねぎ	塩 イト			
	しゅさい	じゃがいものスペインふう	じゃがいも さとう オリーブオイル	ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム	かつお ワイン しょうゆ 塩			
	ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ オリーブオイル マヨネーズ (卵不使用)	ハム	たまねぎ にんじん きゅうり	塩 こしょう			
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	21.9
	しゅしょく	ひじきごはん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん きぬさや	塩 しょうゆ だし汁			
	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ	あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	レバー		しょうゆ みりん			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごまつな ごぼう	鰹だし 昆布だし 煮干だし 塩			
	デザート	れいとうりんご			りんご				
30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				606	23.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	あつあげのチリソース	ごまあぶら さとう かたくりこ	なまあげ	エリンギ キャベツ にんじん ししいたけ にんにく しょうが	豆板醬 かつお しょうゆ 酒 鶏がら 塩			
	ふくさい	おさつチップス	さつまいも あぶら さとう						
	しるもの	わんたんスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	しょうが にんじん もやし ごまつな ねぎ	酒 塩 しょうゆ 鶏がら こしょう			

※ 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。アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
 ※ 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のでご了承ください。
 ※ 新曽小学校では、そば、ピーナッツ、木の实類・種実類（カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く）、キウイ、いくら、たらこを使用しません。
 ※ 海藻類は、えび・かにの生息地で採取しています。
 ※ 魚には骨が含まれている場合があります。
 ※ 栄養価は8訂成分表で計算しています。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	602	22.8	18.3	90	2.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0