

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			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 た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず						
10 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				598	25.7
			しるもの	ちゅうかスープ	かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが しいたけ	中華スープ がらスープ 酒 こしょう しょうゆ		
			しゅさい	ユーリンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 酒		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん			
11 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				671	22.3
				★なつやさいカレー	カレールウ あぶら さとう	ツナ だいずミート	にんじん ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ トマト にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご 		酢 塩		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしよう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
14 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				586	20.4
			しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ぶたにく	とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
			しゅさい	ぶりカツ	あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ぶり だいずこ		塩 こしょう		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	さんしょくソテー	あぶら	カットウインナー	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩		
15 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				573	25.6
			しるもの	もずくじる		とりにく もずく わかめ さつまあげ	にんじん えのき たまねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ				
			ふくさい	ろくていサラダ	ごまあぶら さとう いりごま	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
16 (水)	はしスプーン	コーヒー牛乳	しゅしよく	こどもパン	こむぎこ さとう あぶら			塩	618	21.7
			しるもの	やさいスープ		とりにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ えのき にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ラタトゥイユ	オリーブオイル さとう	ベーコン	たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ にんにく トマト	ケチャップ コンソメ こしょう 塩		



7月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0 未満
給食センター 平均	600	24.8	20.4	80.0	2.2

※使用している材料について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がありましたら、
給食センター栄養士までご相談ください。
※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がご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ**の使用はありません。
※海藻類は**えび・かに**の生息地で採取しています。
※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。



戸田市立学校給食センター (442-5065)

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

なつ やす

しよく せい かつ

夏休みの食生活

き

気をつけたい

ポイント



な

なんでも

た

食べて

じよう ぶ

丈夫な体

をつくろう



つ

め(冷)たいものの

とり過ぎに

き

気をつけよう



や

さい(野菜)を

しっかり

た

食べよう



す

いぶん(水分)

補給を

こまめに

しよう



み

みんなで食事を

しよく かい

する

機会をつくろう



