

ひ ようび	りようりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質
			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	キロカロリー	グラム
1 火	しゅしよく	ごはん	こめ				564	24.3
	しゅさい	しろみざかなのれもんふうみ	かたくりに あぶら さとう	たら	レモンかじゅう	しょうゆ		
	ふくさい	カリカリベーコンのサラダ	あぶら さとう	ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく	しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	とうがんとみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	とうがん えのき ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2 水	しゅしよく &しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら はるさめ かたくりに あぶら	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん しいたけ にら ねぎ にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒 塩 こしょう	581	25.4
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 塩 しょうゆ		
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら ごま	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのき しょうが	とりからだし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 木	しゅしよく	キムタクごはん	こめ げんみ あぶら	ベーコン ぶたにく	キムチ たくあん にんじん ねぎ	塩 こしょう	634	22.9
	しゅさい	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも あぶら かたくりに さとう	とりにく とうふ わかめ	えだまめ たまねぎ しょうが にんにく	酒 しょうゆ		
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし とうもろこし チンゲンサイ	とりからだし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4 金	《1ねんせい とうもろこしのかわむきたいけん》 1年生に給食作りのお手伝いをしてもらいます♪						553	26.7
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩		
	しゅさい	めばるのにつけ	さとう かたくりに	ながめばる	しょうが	かつおだし 塩 酒 みりん しょうゆ		
	ふくさい	ゆでとうもろこし			とうもろこし			
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき こまつな	かつおだし		
7 月	《たなばたこんだて》 7月7日の七夕は、天の川にかかる橋を渡って織姫と彦星が会える日です。星の形の食べ物や、天の川にみたてた そうめんを使いました。また、デザートは笹目東らしく笹の葉に包まれたくずまんじゅうです♪						606	18.1
	しゅしよく	あなごちらし	こめ さとう	あなご こうやどうふ あぶらあげ	にんじん かんぴょう きぬさや	かつおだし 酢 塩 酒 しょうゆ みりん		
	しゅさい	おぼしさまコロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら コーンフラワー でんぶん さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	塩 こしょう		
	しるもの	たなばたそうめんじる	そうめん	かまぼこ わかめ	ねぎ	かつお昆布だし 酒 しょうゆ 塩		
	デザート	ささのはくずまんじゅう	さとう でんぶん くずこ あぶら	あずき				
8 火	しゅしよく &しゅさい	マーボー豆腐どん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりに	ぶたにく だいず とうふ みそ	ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが	とりからだし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	575	27.4
	ふくさい	パリパリれんこんサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	とりからだし 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 水	《おはなし給食》 今回は『天空の城ラピュタ』で登場する。「肉団子ミネストローネ」です。シータが空から降ってくる少し前に、パズーが残業の夕食 にと買っているスープとしてお話の中に登場しています。						604	19.8
	しゅしよく	さとうあげぱん	こむぎこ さとう あぶら			塩 イースト		
	ふくさい	えだまめコーンサラダ	さとう オリーブオイル		とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうゆ リンゴ酢 塩 こしょう		
	しるもの	にくだんごいりミネストローネ	じゃがいも オリーブオイル さとう	とりにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ にんにく	とりからだし しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ		
10 木	しゅしよく	ごはん	こめ				578	28.8
	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	かつおだし しょうゆ 酒 みりん		
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ のり	こまつな キャベツ にんじん しめじ えだまめ	かつおだし しょうゆ		
	しるもの	けんちんじる	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。

以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

家庭数

令和7年 7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		
11 金	《ささっ子カレーの日》 夏が旬の野菜をたっぷり使った夏野菜カレーです！							
	しゅしよく &しゅさい	なつやさいカレーライス★	こめ げんまい あぶら さとう はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン	とりこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パプリカ なす トマト にんにく しょうが りんご	とりがらだし ワイン ソース ケチャップ 塩 しょうゆ カレー粉 ベイリーフ こしょう	581	17.2
	ふくさい	ふくじんづけサラダ	さとう		きゅうり だいこん にんじん しょうが	塩 しょうゆ 酢 みりん		
	デザート	すいか			すいか			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
14 月	しゅしよく	ごはん	こめ				598	24.4
	しゅさい	チキンのたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	とりこ	しょうが	しょうゆ 酒		
	ふくさい	キャベツのうめあえ	ごま ごまあぶら さとう		きゅうり キャベツ にんじん うめ	しょうゆ		
	デザート	いなかじる	あぶら	とりこ なまあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	煮干し昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15 火	しゅしよく &しゅさい	チャンプルーどん	こめ げんまい さとう あぶら ごまあぶら	ぶたこ あつあげ かつおぶし	にんじん もやし キャベツ ゴーヤ にんにく しょうが	塩 酒 みりん こしょう しょうゆ オイスターソース	582	22.8
	しるもの	もずくスープ	ごまあぶら	とりこ もずく	にんじん たまねぎ えのき ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	ふくさい	シュワシュワポンチ	さとう サイダー		りんご バイン ナタデココ レモンかじゅう	ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 水	しゅしよく	やきそば	こむぎこ あぶら	ぶたこ のり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	塩 こしょう ソース 酒	660	23.7
	しゅさい	スパイシーはるまき	あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ショートニング コーンフラワー	ぶたこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが チャツネ(バナナ)	カレー粉 塩		
	ふくさい	きゅうりのあさづけ	さとう		きゅうり	塩 昆布茶		
	デザート	ヨーグルトアイス	さとう	ヨーグルト れんにゅう かんてん				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
17 木	3年生 校外学習(給食なし)							
	しゅしよく	ジャンバラヤ	こめ げんまい オリーブオイル 乳不使用マーガリン さとう	ソーセージ	たまねぎ パプリカ ピーマン とうもろこし トマト セロリー にんにく パセリ	塩 こしょう パプリカパウダー ワイン ベイリーフ チリパウダー	584	25.7
	しゅさい	バーベキューチキン	さとう	とりこ	たまねぎ にんにく しょうが りんご	塩 こしょう ワイン ソース ケチャップ りんご酢 しょうゆ		
	ふくさい	だいこんのさっぱりあえ		ツナ	きゅうり にんじん だいこん	しょうゆ 酢 酒		
	しるもの	ポパイスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	とりがらだし 酒 塩 こしょう 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。ご了承ください。
 ・★マークの料理には、かためきにんじん()が入っています。
 当たった人にはいいことがあるかも...！学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひ御覧ください。
 ・栄養価は、八訂成分表で計算しています。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	592	23.6	21.7	78.0	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

楽しい
夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
 めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



夏休みあけのきゅうしよくは
8月27日(水)から
はじまります。おたのしみに!

