



令和7年度 8・9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				調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える				
			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				
2～6年生 給食開始									
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	22.4	
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ						
		★♥チキンカレー	じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	大豆油 小麦粉 小麦粉 小麦粉 ケチャップ 加味粉 小麦粉 小麦粉 塩 こしょう ソース 鶏がらだし			
		ふくさい	ブロッコリーサラダ	あぶら		ブロッコリー きゅうり とうもろこし たまねぎ			醤油 酢 砂糖 塩 ヨーグルト
デザート	いちごアロエヨーグルト	いちごジャム	ヨーグルト	アロエ					
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	32.4	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★アジのスタミナ焼き	さとう	あじ	しょうが にんにく	醤油 酒 みりん 豆板醤			
	ふくさい	おかか和え		ちくわ かつおぶし	キャベツ こまつな もやし にんじん	醤油 鰹だし			
	しるもの	★ごじる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ とりにく だいず みそ	にんじん だいこん ねぎ	鰹だし 塩			
1年生 給食開始									
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			616	24.2	
	しゅしょく& しゅさい	ちゅうかめん	こむぎこ			塩			
		みそラーメン	あぶら さとう	とりにく なんと みそ	こまつな ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが とうもろこし	鶏 鶏がらだし 昆布だし 酒 醤油 かつお 塩 豆板醤			
		ふくさい	にらまんじゅう	あぶら でんぶん	とりにく	にら キャベツ たけのこ			塩 醤油 小麦粉 小麦粉
ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	はくさい きゅうり にんじん	塩				
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	25.1	
	しゅしょく しゅさい	ごはん	こめ						
		とりのねぎしおやき	ごまあぶら さとう	とりにく	にんにく ねぎ レモンかじゅう	塩 かつお 酒 中華の素 鶏がらだし			
		ふくさい	キャベツのマヨごまあえ	さとう ごま マヨネーズ(卵不使用)		こまつな キャベツ			醤油 かつお
しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	もやし にんじん ねぎ こまつな	鶏がらだし 醤油 塩 かつお 中華の素				
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	25.3	
	しゅしょく しゅさい	★ジュシー	こめ むぎ さとう	ぶたにく ひじき	にんじん しょうが しいたけ	昆布だし 醤油 鰹だし			
		★グルクンのたつたあげ	かたくりこ あぶら	グルクン	しょうが	酒 醤油 みりん			
		ふくさい	ピーフンサラダ	ピーフン さとう ごまあぶら ごま	にんじん きゅうり もやし	酢 醤油 塩			
	しるもの	★アーサーじる		とうふ あぶらあげ あおさ みそ	えのきたけ ねぎ	塩 鰹だし			
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584	25.5	
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ						
		とりキムチどん	あぶら さとう ごまあぶら	とりにく みそ	はくさい キャベツ たまねぎ にら たけのこ にんにく しょうが	酒 醤油			
		ふくさい	ブロッコリーねぎしおあえ	ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり にんじん ねぎ しょうが			塩
しるもの	★トックスープ	トック	とりにく わかめ	にんじん ねぎ	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし				
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	28.1	
	しゅしょく しゅさい	★ごはん	こめ						
		★さわらのアヒージョふう	オリーブオイル	さわら	にんにく	塩 こしょう			
		ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき	きゅうり だいこん にんじん			醤油 みりん 酢 塩
	しるもの	★つくねじる	あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	醤油 塩 鰹だし			
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	26.0	
	しゅしょく しゅさい	★げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩			
		あげだしとうふ	かたくりこ あぶら さとう	とうふ	ねぎ にんじん	みりん 醤油 塩 鰹だし			
		ふくさい	からしあえ	さとう	ちくわ	キャベツ こまつな にんじん			醤油 辛子粉 みりん 鰹だし
	しるもの	★にくとだいこんのみそしる	あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	鰹だし			
おめでとう♪ 8・9月生まれ ◆美谷本っ子 パースティパーティー🎉									
5 (金)	のみもの	みかんジュース			みかん		642	21.4	
	しゅしょく しゅさい	こどもパン	こむぎこ さとう あぶら			塩			
		★チキンガーリックステーキ	オリーブオイル	とりにく	にんにく たまねぎ	塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ 小麦粉 ソース 小麦粉			
		ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう		赤ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし			りんご酢 塩 こしょう
	しるもの	コーンスープ	あぶら さとう こむぎこ バター	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	小麦粉 塩 こしょう 塩 鶏がらだし			
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	26.5	
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ						
		★ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ しらたき	酒 醤油 鰹だし			
		ふくさい	カクテキキムチ	ごま ごまあぶら		だいこん きゅうり			塩 味噌の素
しるもの	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ えのきたけ こまつな たまねぎ	鰹だし				
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	24.9	
	しゅしょく& しゅさい	★ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル さとう こむぎこ あぶら バター	とりにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	塩 小麦粉 塩 こしょう ケチャップ 小麦粉 デミグラス ソース 醤油			
		ふくさい	えだまめいりサラダ	オリーブオイル さとう	えだまめ	ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ			醤油 酢 塩 かつお
		デザート	なし			なし			塩
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			630	25.8	
	しゅしょく しゅさい	★ごはん	こめ						
		チキンのこんがりやき	パンこ ｺｰﾌﾙｰｸﾞ ﾏﾏﾈｰｽﾞ (卵不使用)	とりにく 粉チーズ	だいこん もやし にんじん きょうな	酒 醤油 塩 かつお 醤油 酢 塩			
		ふくさい	ろくていサラダ	さとう ごまあぶら ごま	かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ とうもろこし			小麦粉 塩 こしょう 鶏がら
しるもの	キャベツのスープ	あぶら	ベーコン						
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	26.9	
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ						
		★ちゅうかどん	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく なんと	しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ はくさい	こしょう 酒 塩 醤油 鶏がらだし			
		ふくさい	★ナムル	あぶら さとう		だいずもやし こまつな にんじん しょうが にんにく			豆板醤 酢 塩 醤油 酒
	しるもの	★とりだんこのちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ にんじん こまつな にら	塩 醤油 こしょう 酒 鶏がらだし			



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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)	世界陸上応援献立								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	23.1	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	かつおフライ	パンこ あぶら さとう	かつお	しょうが たまねぎ	醤油 塩 リース			
	ふくさい	三色和え	さとう		こまつな もやし にんじん	醤油			
	しるもの	★とりごぼうじる	あぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	鰹だし			
	9月13日から世界陸上が始まります。日本開催は18年ぶりです。 『勝つ』『三色のメダル』『ごぼうぬき』が隠れた名前のメニューをたべて、各国の選手の活躍を応援しましょう。								
15(月)	敬老の日								
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	21.4	
	しゅしょく& しゅさい	★ジャンバラヤ	こめ むぎ あぶら	ソーセージ ベーコン とりにく バター	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン トマト	酒 塩 加-粉 パーリ ア ヲヨリ ケチャップ コリアメ			
	ふくさい	★かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		かぼちゃ きゅうり たまねぎ	塩 ヲヨリ			
	しるもの	コンソメスープ		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	塩 ヲヨリ コリアメ 鶏がらだし			
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	27.9	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★ぶたにくのねぎみそやき	さとう	ぶたにく みそ	ねぎ	醤油 みりん 酒			
	ふくさい	さっぱりあえ		ツナ	だいこん にんじん きゅうり レモンかじゅう	塩 醤油			
	しるもの	★たぬきじる	じゃがいも	さつまあげ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな こんにゃく ねぎ	醤油 塩 鰹だし			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	27	
	しゅしょく& しゅさい	ちゅうかめん	こむぎこ			塩			
		ジャージャーめん	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが だけのこ	鶏がらだし 中華の素 豆板醤 紹油 こしょう 塩 酒			
	ふくさい	ゆでやさい	ごまあぶら		きゅうり もやし				
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		塩 こしょう			
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631	24.3	
	しゅしょく& しゅさい	★ごはん	こめ						
	ふくさい	★さんまのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	さんま	しょうが	みりん 醤油			
	ふくさい	★かいそうサラダ	さとう	かいそう	きゅうり もやし とうもろこし	醤油 酢 塩			
	しるもの	★いなかじる		とりにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ ねぎ	鰹だし			
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600	25.4	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★チキンのバーベキュー ソース	あぶら さとう	とりにく	にんにく ねぎ	塩 こしょう 醤油 酒 アップル リース			
	ふくさい	★マヨマスタードサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) さとう		キャベツ にんじん とうもろこし	アジード 醤油 こしょう			
	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 しめじ	アジにしょう 塩 鶏がらだし			
23(火)	秋分の日								
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			582	26.6	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★ジャージャンとうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	なまあげ とりにく みそ	にんじん だけのこ ねぎ しいたけ さやいんげん にんにく しょうが	豆板醤 酒 みりん 醤油 オイスターソース 鶏がらだし			
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく なんと	にんじん はくさい たまねぎ こまつな	アジに 中華スープの素 鶏がらだし 醤油 塩			
	デザート	★はくとうゼリー	さとう		黄桃 アロエ もも				
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			649	24.1	
	しゅしょく	ココアあげぱん	こむぎこ さとう あぶら ココア			塩 イースト			
	しゅさい	★チキンとだいの トマトに	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいす	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト	アジに ケチャップ バイリソース 塩 アジに 鶏がらだし コリアメ			
	ふくさい	★コールスローサラダ	マヨネーズ(卵不使用) さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	醤油 塩			
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	24.7	
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ						
		★ブルコギどん	さとう ごまあぶら あぶら ごま	とりにく	にんにく ねぎ ピーマン たまねぎ にら しいたけ	醤油 こしょう 酒 コチュジャン 塩			
	ふくさい	くきわかめのチョナムル	さとう	くきわかめ	にんじん きゅうり もやし	醤油 砂糖 酢			
	しるもの	とうふのスープ	かたくりこ	とうふ なんと	にんじん たまねぎ こまつな	鶏がらだし 醤油 塩			
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	32.1	
	しゅしょく	★さつまいもごはん	こめ くるごま		さつまいも	酒 塩			
	しゅさい	あかうおのしおこうじづけ		あかうお		塩麴 みりん 酒			
	ふくさい	★ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酒			
	しるもの	★とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鰹だし			
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	23.3	
	しゅしょく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンのヤンニョムソース	さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	とりにく	にんにく	コチュジャン 塩 ケチャップ アジに みりん 醤油			
	ふくさい	★きりぼしのナムル	さとう ごまあぶら ごま		だいこん もやし にんじん	醤油 酢			
	しるもの	ごもくスープ	あぶら	とりにく とうふ	はくさい にんじん ねぎ だけのこ しいたけ こまつな	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし			



じかん まも た 時間を守って食べよう



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！
「おいしいそう」と思う見た目は大切で、青辛料や青味野菜、酸味のある物は、唾液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。

食事の彩りを意識！
「おいしそう」と思う見た目は大切で、赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！
家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いろいろな工夫で食卓の演出も、食欲増進につながります。

香辛料 トウガラシ 青じそ 香味野菜 しょうが 酸味のある食べ物 梅干し 酢 しょうゆ カレー粉 にんにく みょうが ねぎ お酢 レモン

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (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	589	25.7	21.9	74.3	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

※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。
※アレルギーや給食に関するお問い合わせは、栄養士までご連絡ください。
※★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、ラッキーにんじんが入っています。