

家庭数

令和7年 8・9月分 よていこんだてひょう パート1

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		
8がつ 27 水	しゅしよく	ごはん	こめ				576	23.2
	しゅさい	あじメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あじ たら とうにゅう	たまねぎ	ソース 塩 しょうゆ		
	ふくさい	パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		もやし えだまめ にんじん	酢 しょうゆ オイスターソース 辛子粉 豆板醤		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし		
28 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	26.4
	しゅしよく &しゅさい	とりそばろどん	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ	とりにく だいずミート	ねぎ にんじん えだまめ しょうが	酒 しょうゆ みりん		
	ふくさい	やさいチップス	あぶら さつまいも		ごぼう れんこん	塩		
	しるもの	とうがんのおいしいもの		とりにく とうふ	えのき にんじん とうがん ねぎ	かつお昆布だし 塩 しょうゆ 酒		
29 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	21.2
	しゅしよく &しゅさい	ハヤシライス ★	こめ あぶら さとう 乳不使用マーガリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー にんにく トマト パセリ	とりがらだし ハヤシルウ ワイン ケチャップ 塩 こしょう ベイリーフ		
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ リンゴ酢 塩 こしょう		
	デザート	マスカットゼリー	さとう		マスカットかじゅう			
9がつ 1 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			594	30.1
	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	かつおのみそカツ	あぶら こむぎこ パンこ さとう ごまあぶら	かつお みそ		かつおだし みりん 酒 塩 こしょう		
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	きゅうり こんにやく たまねぎ にんにく	しょうゆ 辛子粉 酢		
2 火	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん もやし ほうれんそう	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう	543	17.7
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	キムチ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	とりがらだし 塩 しょうゆ		
	ふくさい	おこのみポテト	じゃがいも こめこ からくりこ さとう あぶら	のり かつおぶし		ソース		
3 水	しるもの	にくだんごのちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき しょうが	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒	664	25.2
	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	なつやさいミートスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル さとう こめこ あぶら	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ えだまめ セロリー にんにく トマト	とりがらだし ケチャップ ソース ワイン しょうゆ 塩 こしょう ベイリーフ		
	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき ツナ	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん さとう 塩 酢		
4 木	デザート	ベジドーナッツ	こめこホットケーキミックス しらたまこ さとう あぶら	とうふ	かぼちゃ		551	22.5
	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	もずくどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいずミート もずく	たまねぎ にんじん ピーマン いんげん とうもろこし しょうが	とりがらだし 酒 しょうゆ みりん		
	ふくさい	ちくわサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ちくわ	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 酢		
5 金	しるもの	じゃがボールスープ	じゃがいも かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	とりがらだし ワイン 塩 こしょう しょうゆ	544	24.4
	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	ヤンニョムテグ	あぶら かたくりこ はちみつ	たら だいず	にんにく しょうが ねぎ	ケチャップ 酒 コチュジャン		
8 月	ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ 酢	519	27.6
	しるもの	みそチゲ	じゃがいも ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん しめじ にら キムチ	とりがらだし 酒 しょうゆ みりん 豆板醤		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	ごはん／のりのつくだに	こめ さとう	のり		しょうゆ みりん 塩		
9 火	しゅさい	あじのねぎみそやき	ごまあぶら さとう	あじ みそ	ねぎ しょうが	酒 みりん	603	28.8
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	かつおだし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	しるもの	さつまあげのみそしる	じゃがいも	さつまあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつお昆布だし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10日(水)～12日(金) 5年生 林間学校	しゅしよく	ツイストパン	ツイストパン				574	19.3
	しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト にんにく	とんこつだし ケチャップ ソース しょうゆ 塩 ワイン パプリカパウダー オールスパイス		
	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	しょうゆ		
	デザート	なし			なし			
10 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			544	24.5
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	こまいフライ	あぶら パンこ こむぎこ	こまい		ソース		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢 辛子粉		
11 木	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ	あぶら	ベーコン とうふ	ごぼう たまねぎ にんじん ほうきさい ねぎ しょうが	かつお昆布だし しょうゆ 酒 塩	554	17.7
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい					
	しゅさい	チキンアドボ	さとう じゃがいも あぶら	とりにく	たまねぎ パセリ にんにく	とりがらだし しょうゆ こしょう ベイリーフ 酢		
12 金	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	あぶら かたくりこ ごまあぶら		ごぼうこまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩	554	17.7
	しるもの	とうみょうのスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん えのき とうみょう キャベツ	とりがらだし 塩 しょうゆ こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	いりどりひじきごはん	こめ ごまあぶら さとう	ひじき	えだまめ ゆかり	塩 しょうゆ 酒		
12 金	しゅさい	コロツケ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう		たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ワイン	554	17.7
	ふくさい	きんぴら	さとう ごまあぶら	とりにく	ごぼう にんじん	しょうゆ 酒 塩 唐辛子		
	しるもの	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん 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				

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



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				
15 月			けいろう ひ 敬老の日							
16 火	《おはなしこんだて》 絵本『こんとあき』で登場にする「あげどん」です。このレシピは、この本のホームページでも紹介されています。 ぜひ、お家でもチャレンジしてみましょう。								577	23.5
	あげどん	こめ げんまい さとう ごま	あぶらあげ だいずミート のり	にんじん かんぴよう きぬさや	かつおだし しようゆ みりん					
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	かつおだし しようゆ				
	しるもの	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ	かつおだし 酒				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17 水	ごはん	こめ					664	22.7		
	しゅさい	すぶた	あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン しょうが	とりがらだし 酒 しようゆ ケチャップ 酢				
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	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	とりがらだし 酒 塩 こしょう しようゆ				
	デザート	オレンジピーチゼリー	さとう	アガー かんてん	オレンジジュース もも					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18 木	ごはん	こめ					583	27.0		
	しゅさい	たらなんばんふう	かたくりこ あぶら さとう	たら	ねぎ	しようゆ 酢 唐辛子				
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう	おから とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな	かつおだし 酒 塩 しようゆ				
	しるもの	けんちんじる	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 しめじ	かつお昆布だし 塩 しようゆ みりん 酒				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
19 金	みそラーメン	ちゆつかめん ごまあぶら あぶら さとう	ぶたにく だいずミート みそ	もやし チンゲンサイ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	とりがらだし かつお昆布だし 酒 塩 こしょう 豆板醤 しようゆ みりん	689	21.3			
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり			しようゆ 塩		
	デザート	アップルパイ	パイシート(卵不使用) さとう		りんご			ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
22 月	ごはん	こめ					590	25.7		
	しゅさい	さばのぶなかぼし		さば		塩				
	ふくさい	いそあえ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	かつおだし しようゆ				
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく	かつおだし 酒 塩 しようゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23 火	しゅうぶん ひ 秋分の日									
24 水	《ささっ子カレーの日》							603	19.7	
	スープカレーライス ★	こめ げんまい じゃがいも あぶら はちみつ	とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ なす にんにく しょうが セロリー トマト りんご	とりがらだし しようゆ ワイン 塩 こしょう カレー粉 チリパウダー オールスパイス					
	ふくさい	おやこめめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	しようゆ りんご酢 塩 こしょう				
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	パイン もも りんご					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25 木	マーボーナスどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ だいずミート みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ なす にんにく しょうが	とりがらだし 酒 塩 こしょう 豆板醤 しようゆ	563	24.4			
	ふくさい	もやしときゅうりのナムル	ごまあぶら さとう		もやし きゅうり にんにく しょうが			しようゆ さとう 塩		
	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 チンゲンサイ とうもろこし			とりがらだし 塩 しようゆ 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 金	ごはん	こめ					534	24.0		
	しゅさい	とりにくのねぎしおだれ	ごまあぶら かたくりこ	とりにく	ねぎ にんにく レモンかじゅう	酒 みりん 塩 こしょう				
	ふくさい	じゃがいものきんぴら	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん いんげん	みりん しようゆ 酒				
	しるもの	すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しようゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29 月	ごはん	こめ					552	18.7		
	しゅさい	ジャンボぎょうざのあまずあん	ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく だいずミート みそ	はくさい ねぎ にら しょうが にんにく	とりがらだし 酒 しようゆ 塩 こしょう 酢				
	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 しようゆ				
	しるもの	ちゅうかコーンスープ	ごまあぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	とりがらだし 塩 こしょう しようゆ 酒				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30 火	ハニーフランス	ソフトフランスパン さとう はちみつ 乳不使用マーガリン				625	20.7			
	しゅさい	ホワイトシチュー	じゃがいも あぶら こめ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース			とりがらだし ワイン 塩 こしょう		
	ふくさい	こまつナサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし			酒 しようゆ 酢 塩		
	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が御了承ください。 ・メニューの料理には、かちゆきにんじん(マッシュにんじん)が入っています			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)		
				584	23.3	20.4	79.7	2.4		
			文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0		

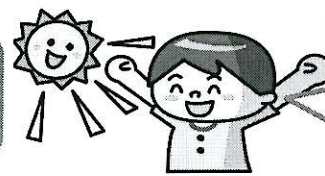
・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で
 知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
 ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。
 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。
 当たった人にはいいことがあるかも…！
 ・(＜)に食品名があるものは、加工食品を意味します。
 ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひ御覧ください。
 ・栄養価は、8訂成分表で計算しています。

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)
584	23.3	20.4	79.7	2.4	
文科省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0

せい かつ ととの
生活リズムを整えるために



夜は早め
にねる



朝起きた時に
日光をあびる

朝ごはんをよくかんで
たべる

