

令和7年 8・9月分 よていこんだて表

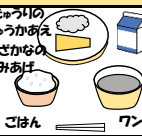
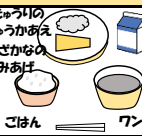
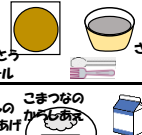
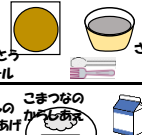
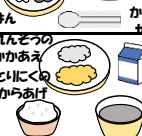
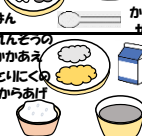
戸田市立戸田東小学校

ひ ょう 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 (1900kcal)	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	からだのしょうしをとのえる	ちょうみりょう・そだ				
8/27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				グリーンサラダ	588	21.0
	しゅしよく	コッパパンスライス	こむぎに さとう ショートニング マーガリン(乳不使用)			塩 イースト	フランクフルトの ソースがけ			
	しゅさい	フランクフルトのソースがけ	あぶら さとう	フランクフルト	たまねぎ トマト	中濃ソース クETCHAPP				
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ	コッパパ ン ス ラ イ ス			
	しるもの	かぼちゃのとうにゅうスープ	こむぎに あぶら	ベーコン どうにゅう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん パセリ	ワイン 塩がらだし 塩 しょうゆ	かぼちゃの とうにゅう ス ー プ			
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ほうれんそうの じまめ	604	26.5
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩		ほうれんそうの じまめ		
	しゅさい	だちうおのだつたあげ	かたくりこ こむぎに あぶら	だちうお	しょうが	酒 しょうゆ	だちうおの だつたあげ			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	いりごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ				
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりこく どうふ	にんじん だいごん しょうが しょうゆ こまつな ねぎ	かつおだし 醤油だし 塩 しょうゆ 酒	わかめごはん よしのじる			
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ハニーサラダ	570	22.3
	しゅしよく	コーンピラフ	こめ あぶら	ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく しょうが	塩 塩がらだし ワイン こしょう ペイリーフ	どにくの マーブルドヤキ			
	しゅさい	とりにくのマーマレードヤキ	マーマレード あぶら さとう	とりこく	たまねぎ	しょうゆ ワイン				
	ふくさい	ハニーサラダ	あぶら はちみつ		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	酢 塩 しょうゆ				
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ ジャがいも あぶら	ウィンナー	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	こしょう 塩 しょうゆ 塩がらだし	コーンピラフ ミネストローネ			
9/1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				さつま芋の アーボー	567	25.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					さつま芋の アーボー		
	しゅさい	マーボーどうふ	あぶら かたくりこ にまあぶら さとう	ぶたにく だいずミート どうふ みそ	にんにく しょうが にんじん だけのこ ねぎ しんじけ	塩 豆板醤 甜酸醬 酒 ありん しょうゆ 塩がらだし				
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	とりこく わかめ	どうもろこし たまねぎ もやし	塩 しょうゆ 塩がらだし しょうゆ				
	デザート	さつま芋プリン	さつま芋 さとう	どうにゅう		プリンの素(卵不使用)	むぎごはん わかめスー プ			
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				さんしょくあえ	605	23.1
	しゅしよく	ごはん	こめ					さんしょくあえ		
	しゅさい	さばのみりんぼし	さとう	さば		しょうゆ 酢 酢 同市エキス かつお節エキス	さばのみりんぼし			
	ふくさい	さんしょくあえ	こまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩				
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	にんじん だいごん にんじん にんにく ねぎ	かつおだし 煮干しだし 醤油だし ありん しょうゆ	とんじる			
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				フロッキーの カラフルサラダ	587	26.5
	しゅしよく	てづくりパン	こむぎに さとう オリーブオイル マーガリン(乳不使用)	ベーコン	たまねぎ	塩 イースト	てづくりパン			
	しゅさい	チキンのトマトに	さとう あぶら じゃがいも	とりこく	セロリ にんじん たまねぎ にんにく エリンギ トマト	クETCHAPP 塩 しょうゆ ワイン オリーブ 塩がらだし ペイリーフ				
	ふくさい	フロッキーの カラフルサラダ	さとう オリーブオイル		フロッキー パプリカ とうもろこし きゅうり たまねぎ	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	チキンのト マ ト に			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ももゼリー		
しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					ももゼリー			
しゅさい	ぶたキムチいため	あぶら さとう こまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが ぼくさいキムチ キャベツ にら もやし にんじん にんにく	しょうゆ 酒	ぶたキムチ いた め				
しるもの	トックスープ	ぼしがたトッパギ こまあぶら	とりこく	にんじん こまつな ねぎ とうもろこし	塩がらだし 塩 しょうゆ こしょう					
デザート	ももゼリー	さとう		もちもちゅう ももビューレ		ももゼリー	トッ プ ス ー プ			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				フルーツ ポンチ	593	21.5
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					フルーツ ポンチ		
	しゅさい	なつやさいカレー	こむぎに さとう あぶら	とりこく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン トマト いんげん りんごソース フルーツチャツネ	こしょう ペイリーフ ワイン ウスターソース 中濃ソース クETCHAPP 塩 しょうゆ 酢 酢 オリーブオイル カラムマサラ 塩がらだし	なつやさい カ レ ー			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう こまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢	こまつな サ ラ ダ			
	デザート	フルーツポンチ			もち(缶) バイン(缶) りんごゼリー ももゼリー					
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				わかめサラダ	589	26.8
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎに			塩		わかめサ ラ ダ		
	しゅさい	しょうゆラーメン	こまあぶら かたくりこ あぶら	やきふだ ぶたにく	しょうが もやし メンマ にんじん ねぎ こまつな	こしょう 塩 しょうゆ 塩がらだし 醤油だし 煮干しだし	しょうゆ ラ ー メ ン			
	しゅさい	あげぎょうざ	こむぎに でんぷん にまあぶら あぶら	とりこく だいずこ	キャベツ にんにく	しょうが	しょうゆ ラ ー メ ン			
	ふくさい	わかめサラダ	さとう こまあぶら	わかめ	とうもろこし きゅうり	酢 しょうゆ				
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ピカラきゅうり	617	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ					ピカ ラ き ょ う り		
	しゅさい	たらサイコロあげ	でんぷん あぶら こめこ みさめ コーンフラワー	たら	しょうが	しょうゆ ありん	たら の サイ コ ロ あ げ			
	ふくさい	ピリからきゅうり	こまあぶら		きゅうり こんにやく	しょうゆ 塩 かんずきのち と				
	しるもの	とりだんこじり	あぶら	とりつくね あぶらあげ みそ	だいに にんじん こぼろ ねぎ しょうが	かつおだし 醤油だし 煮干しだし ありん	と り だ ん こ じ り			
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				りんごゼリー	618	21.3
	しゅしよく	チリビーンズ	こむぎに オリーブオイル あぶら さとう	だいずミート だいず りんごソース ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト	塩がらだし クETCHAPP カリフラワー しょうゆ 塩 こしょう ワイン	チ リ ビ ー ン ズ			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ とうもろこし	酢 塩 しょうゆ	フ レ ン チ サ ラ ダ			
	デザート	りんごゼリー	さとう	アガー かんてん	りんごジュース		わ か め サ ラ ダ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				いちごグループ		
しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					スタ ミ ナ ヤ キ に く			
しゅさい	スタミナヤきにく	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	酒 塩 しょうゆ しょうゆ 豆板醤 オイスターソース					
しるもの	はるさめスープ	はるさめ こまあぶら	とりこく	たまねぎ もやし にんじん こまつな	塩 塩がらだし 塩 しょうゆ					
デザート	いちごグループ	あぶら さとう こめこ みさめ でんぷん	どうにゅう だいずこ	いちごピューレ レモンかじゅう いちご しょうゆ		わ か め サ ラ ダ				
12 (金)	▶世界陸上床競こんだて▶									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				キャベツの しおこんぶあえ	584	23.5
	しゅしよく	ごはん	こめ					キャ ベ ツ の し お こ ん ぶ あ え		
	しゅさい	かつおかツ	あぶら さとう パンこ こむぎに でんぷん	かつお	たまねぎ しょうが	中濃ソース 塩 しょうゆ	かつ お か ツ			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	こまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	酢				
	しるもの	とりこぼろじる	あぶら	とりこく だいずこ みそ	にら だいごん にんじん にんにく ねぎ でんにやく	酒 かつおだし 醤油だし ありん	と り こ ぼ ろ じ る			
9月13日から世界陸上が始まります。日本で行われるのは2007年大阪大会以来18年ぶりです。給食では、「勝つ」や「喜ぶ」にちなんだ食材を入れました。世界各国の選手の活躍が楽しみです。										
▶かつおかツー勝つ ▶キャベツの塩昆布和え(こんぶ)→よろこぶ ▶とりこぼろ汁(こぼろ)→長くのびる生命力										



令和7年 8・9月分 よていこんだて表(2)

戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅめい	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のえる	ちやうみりやう・そた							
15 (月)	敬老の日												
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	22.4				
	しゅしょく	ごはん	こめ										
	しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ホキ	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢							
	ふくさい	きゅうりのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		だいこん きゅうり	しょうゆ 酢							
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん もやし にまつな	高ししょうゆ こしょう 酢 鶏がらだし					ごはん	ワンタンスープ	
17 (水)	おはなし給食												
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625	21.8				
	しゅしょく	スパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル										
		ナポリタン	あぶら さとう	ベーコン ウィナー	たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト	グチャップ ワイン 酢 こしょう							
	ふくさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	しょうゆ 酢 こしょう 酢							
	デザート	かぼちゃケーキ	こむぎこ さとう マーガリン (乳不使用)	とうもろこし	かぼちゃ	ベーキングパウダー バナナエキストラ							
	今月のおはなし給食は、「もりのスパゲッティやさん(丹崎 晴子 作、偕成社)」を紹介します。12時に回転するごぶたのスパゲッティやさんは、開店の準備をしていましたが、きのこが臭当たらず、あわてて探しに出かけます。無事に開店に間に合うでしょうか。「もりのスパゲッティやさん」のほかにも、もりのお店屋さんの話があります。興味がある人は、図書室で探してみてください。												
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								571	30.4
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ										
		やきとりどん	さとう かたくりこ	とりにく とりつくね	ねぎ	しょうゆ みりん 酒 一徳斎辛子							
		きざみのり		のり									
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	わかめ	きゅうり にんじん こんにやく たまねぎ	酢 みりん しょうゆ ゆず粉 酢	おきごはん	たまねぎの みそしる					
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	24.6				
	しゅしょく	ジャンバラヤ	こめ オリーブオイル	ハム ウィナー	ビーマン にんにく セロリ たまねぎ トマト	鶏がらだし 酢 こしょう オレガノ チリパウダー ワイン こしょう グチャップ							
	しゅさい	サーモンフライ	こむぎこ パンこ あぶら でんぷん	さけ		酢 こしょう 中濃ソース							
	しるもの	やさしいスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく セロリ しょうが にんじん たまねぎ チンゲンサイ	酢 こしょう しょうゆ ペイリーフ 鶏がらだし					ジャンバラヤ	やさしいスープ	
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	23.1				
	しゅしょく	ごはん	こめ										
	しゅさい	さんまのかばやき	かたくりこ さとう あぶら	さんま		酒 しょうゆ							
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ							
	しるもの	いなかじる	あぶら	ぶたにく とうもろこし	にんにく にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	かつおだし 鶏がらだし 酢 しょうゆ 酒	ごはん	いなかじる					
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	27.7				
	しゅしょく	こくとうロール	こむぎこ さとう ショールーニング こくとう マーガリン (乳不使用)			塩 イースト カラメル							
	しゅさい	とりにくの バーベキューソースやき	さとう かたくりこ	とりにく	にんにく たまねぎ りんごソース	ワイン ウスターソース グチャップ 酢							
	ふくさい	せんざりキャベツサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ にんじん	酢 酢							
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	26.2				
	しゅしょく	ジューシー (おきななわのたきごみごはん)	こめ あぶら さとう	ぶたにく ごみ	にんにく しょうが しいたけ	しょうゆ 酒 かつおだし 鶏がらだし							
	しゅさい	いわしのたつたあげ	かたくりこ あぶら	いわし	しょうが	しょうゆ 酒 みりん							
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		こまつな にんじん もやし	辛子粉 しょうゆ							
	しるもの	アーサのみそしる	アーサ (あおさ) とうもろこし あぶらあげ みそ	ねぎ えのき だいこん		かつおだし 鶏がらだし	ジューシー	アーサのみそしる					
ジューシーは沖縄県の郷土料理で、炊き込みごはんのことです。また、アーサはあおさのことです。沖縄では、天ぷらや汁物などに使われます。													
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	24.2				
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ										
	しゅさい	ハヤシライス	ハヤシルー あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト	酢 こしょう ウスターソース グチャップ ワイン 鶏がらだし							
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢							
	デザート	ぶどう		ぶどう									
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	26.5				
	しゅしょく	ごはん	こめ										
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒							
	ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ							
	しるもの	みそけんちんじる	あぶら	とうもろこし あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ	かつおだし 鶏がらだし	ごはん	みそけんちんじる					
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	24.3				
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ										
	しゅさい	フルコギ	さとう あぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ おろし だいこん	しょうゆ こしょう コチュジャン 酢 酢							
	しるもの	だいごんのちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく	だいこん にんじん しょうが とうもろこし ねぎ こまつな	こしょう 酢 しょうゆ 鶏がらだし 酒					おきごはん	だいごんの ちゅうかスープ	
	そた	やさしいチップス	さつまいも あぶら		ごぼう れんこん	酢							

※ 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。
※ 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御了承ください。
※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の实、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。気をつけて食べてください。
※ 栄養価は1人1食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	592	24.6	21.6	76.0	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0