



令和7年 8. 9月分 こんだて表



戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			カロリーになる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
8/27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	24.1
	しゅしよく &しゅさい	ドライカレー	こめ げんまい					
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら こめこ	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう バイリーフ ワイン トマトクチャップ 醤油 ウスターソース カレー粉 鶏がらだし		
	デザート	ぶどう	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	酢 醤油 こしょう		
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	26.5
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 塩 塩こうし		
	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	醤油		
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584	25.7
	しゅしよく &しゅさい	やきにくごはん	こめ あぶら さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが はねぎ たまねぎ にんじん	トウモロコシ 醤油 塩 みりん コチュジャン		
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう こまあぶら		きゅうり にんじん もやし	醤油 酢 辛子粉		
	しるもの	トックスープ	トック	とりにく	たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ にら	鶏がらだし 塩 こしょう 醤油		
9/1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	23.5
	しゅしよく &しゅさい	ピラフ	こめ マーガリン	ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム とうもろこし	鶏がらだし ワイン 塩 こしょう		
	ふくさい	バリバリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ	塩 酢 辛子粉		
	しるもの	ミネストローネ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ほうさい セロリ にんにく トマトかん	トマトクチャップ ワイン 醤油 塩 こしょう バイリーフ 鶏がらだし		
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			636	27.5
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのカレーふうみあげ	こめこ あぶら	さば	にんにく	カレー粉 醤油 塩		
	ふくさい	のりすあえ		のり ツナ	もやし こまつな にんじん	酢 醤油 塩		
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			677	28.9
	しゅしよく	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン			塩 イースト		
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		塩こうし 塩 醤油		
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢		
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	28.0
	しゅしよく &しゅさい	チンジャオロースどん	こめ げんまい かたくりこ さとう あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ビーマン(あお・あか)	塩 醤油 塩 オイスターソース こしょう		
	しるもの	にらのちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし にら ねぎ	鶏がらだし 塩 こしょう 醤油		
	デザート	つぶつぶオレンジゼリー	さとう はちみつ	かんてん	粒ゼリー ミカンかん			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	24.6
	しゅしよく	わかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩 かつおだし		
	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ	あぶら さとう じゃがいも	ぶたレバー		醤油 みりん		
	ふくさい	ひじきのわふうサラダ	ごまあぶら さとう	ひじき	キャベツ にんじん とうもろこし	醤油 酢		
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			661	24.7
	しゅしよく &しゅさい	ミートソースパグティ	スパグティ あぶら さとう こめこ	ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ	ワイン こしょう トマトピューレ トマトクチャップ ウスターソース 醤油 塩		
	ふくさい	はなやさいのサラダ	マヨネーズ さとう		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	醤油		
	デザート	りんごのカップケーキ	こめこホットケーキミックス マーガリン さとう	とうにゅう	りんごかん アップルソース			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	27.0
	しゅしよく	くりごはん	こめ もちこめ くり			塩 塩		
	しゅさい	なすとぶたにくのみそいため	あぶら さとう	ぶたにく みそ	なす たまねぎ さやいんげん にんにく	みりん 塩 醤油		
	ふくさい	キャベツのあますあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	塩 塩 酢		
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			582	23.7
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	あじのアヒージョふう	あぶら	あじ	にんにく	塩 こしょう		
	ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ さとう		ごぼう きりぼしだいこん にんじん きゅうり	酢 醤油 こしょう		
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	26.2
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	かつおだし 醤油 塩 みりん 酒		
	ふくさい	こまつなごまみそあえ	さとう ごま	ツナ みそ	こまつな にんじん きりぼしだいこん	かつおだし 醤油		
11 (木)	デザート	なし			なし		573	26.2



令和7年 8. 9月分 こんだて表②



戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー	たんぱく質
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他	(kcal)	(g)
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			644	27.5
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ユージンチー	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	ねぎ しょうが	醤油 酢		
	ふくさい	わかめのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩 一徳庵辛子		
	しるもの	おこげスープ	かたくりこ おこげ	とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	鶏ガラだし 塩 醤油		
15 (月)	敬老の日							
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	30.4
	しゅしょく &しゅさい	やきとりどん	こめ さとう かたくりこ	とりにく とりつくね	ねぎ	醤油 みりん 酒 塩こうじ		
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	醤油 辛子粉		
	しるもの	ぐだくさんみそしる		ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく キャベツ ねぎ	かつおだし		
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	28.0
	しゅしょく &しゅさい	ガバオライス	こめ げんまい さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく たまねぎ バジル ピーマン(みどり・きいろ・あか)	オリーブオイル しょう油 醤油		
	ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素 醤油		
	しるもの	とうふのスープ	ごまあぶら はるさめ	ぶたにく とうふ	にんじん ししいたけ たまねぎ とうもろこし にら	鶏ガラだし 塩 醤油		
	デザート	れいとうパン	さとう		パイナップル			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			509	25.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	モーカのねぎみそやき	ごまあぶら さとう	モーカ みそ	ねぎ			
	ふくさい	カリカリれんこんあえ	あぶら さとう		れんこん もやし こまつな にんじん	塩 醤油		
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく なまあげ	にんじん だいこん ししいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	かつおだし 醤油 塩		
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	27.6
	しゅしょく	フラワーロール	こむぎこ マーガリン さとう			塩 イースト		
	しゅさい	レモンバジルナゲット	こめこ さとう でんぷん あぶら	とりにく だいた	れもんかじゅう	塩 唐辛子		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		キャベツ ブロッコリー きゅうり たまねぎ	醤油 酢 しょう油		
	しるもの	マカロニのクリームに	マカロニ こめこ	とりにく とうにゅう しろはなまめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう パセリ	鶏ガラだし 塩 しょう油		
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			643	25.9
	しゅしょく &しゅさい	マーボーとうふどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ だいた みそ	にんにく しょうが ししいたけ たけのこ にんじん ねぎ	豆板醤 酒 醤油 味噌 しょう油 鶏ガラだし		
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 しょう油 醤油 酒		
	デザート	アセロラポンチ	さとう		みかんかん ももかん アセロラジュレ カットゼリー	ワイン		
23 (火)	秋分の日							
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			672	30.7
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ひじきいりとりつくね	さとう かたくりこ あぶら	とりにく こうやとうふ ひじき	たまねぎ にんじん	塩 醤油 みりん		
	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	醤油		
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきだけ こまつな	かつおだし		
	デザート	おはぎ	おはぎ					
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			557	26.9
	しゅしょく &しるもの	わふうつけめん	こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく やきぶた なんと	こまつな メンマ ねぎ しょうが にんにく	かつおだし 昆布だし 鶏ガラだし 塩 しょう油 ハイリーフ 醤油		
	ふくさい	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	醤油 辛子粉 酢		
26 (金)	のみもの	ぶどうジュース		ぶどうジュース			569	19.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たららのトマトソースがけ	かたくりこ さとう あぶら	たら	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	塩 しょう油 酒 ケチャップ マスタード		
	ふくさい	さつまもサラダ	さつまも マヨネーズ さとう		にんじん			
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	18.3
	しゅしょく	ココアあげパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら			塩 イースト ココア		
	ふくさい	カレーマカロニ	マカロニ あぶら マヨネーズ	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン	カレー粉 塩		
	しるもの	キャベツのスープ	あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんじん キャベツ にんにく	鶏ガラだし 塩 しょう油 醤油		
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	26.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	てづくりしゅうまい	こむぎこ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ししいたけ しょうが しそ	塩 しょう油 醤油		
	ふくさい	あおなともやしのナムル	さとう		だいずもやし こまつな にんにく しょうが	醤油 豆板醤		
	しるもの	キムチスープ		とりにく わかめ	キムチ(はくさい) にんじん たまねぎ えのき ねぎ にら	鶏ガラだし 塩 醤油		

※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。
マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の栄養教諭までご相談ください。
※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のでご了承ください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

栄養素	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)
今月の平均値	604	25.9	19.7	80.8	2.2
基準値	650	21~ 33	14~ 22	80~ 110	2.0