



令和7年度 8・9月よていこんだてひょう

パート1

戸田市立美女木小学校

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)	たんぱくしつ (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				
◇6年生修学旅行 8/27(水)～8/28(木)◇									
8/27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				606	27.7
	しゅしよく& しゅさい	ねぎしおぶたどん	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	ねぎ にんにく	レモン果汁 塩 みりん こしょう			
	ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし	醤油 塩			
	しるもの	ちゅうかスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ どうもろこし しいたけ チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 醤油			
8/28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	25.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	タラのちゅうかソースがけ	(でんぶん) あぶら さとう ごまあぶら (タラ)	しょうが ねぎ	酢 醤油 ラー油 オイスターソース				
	ふくさい	こんにやくサラダ★	ごまあぶら さとう あぶら	とりにく わかめ	きゅうり もやし サラダこんにやく たまねぎ にんにく	酒 みりん 醤油 辛子粉 酢			
8/29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				611	21.7
	しゅしよく& しゅさい	キーマカレー♥	こめ げんまい あぶら ひよこめめ こむぎこ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ セロリ トマト フルーツチャツネ ピーマン	鶏ガラだし こしょう ペイリーフ 塩 ソース 醤油 ガラムマサラ カレー粉			
	ふくさい	シャキシャキサラダ★	ごまあぶら あぶら		みずな にんじん きゅうり	醤油 りんご酢			
	デザート	フルーツジュレ	アセロラジュレ		りんご パイン アロエ				
9/1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				601	20.1
	しゅしよく	あきのふきよせごはん	こめ さつまいも あぶら	とりにく	にんじん しめじ まいたけ しいたけ	昆布だし 酒 醤油 みりん 塩			
	しゅさい	さといもコロッケ	(さといも でんぶん じゃがいも さとう あぶら パンこ バターミックス) あぶら		(たまねぎ)	(塩 香辛料) ソース			
	ふくさい	はくさいのおひたし	さとう	かつおぶし	はくさい にんじん	醤油			
	しるもの	すましじる	はなふ	とりにく	こまつな だいこん ねぎ	かつおだし 塩 醤油			
	デザート	いちごプリン	(さとう あぶら こなあめ)		(いちごがじゅう)				
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				652	20.7
	しゅしよく	ピザトースト	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング) オリーブオイル げんまいシュレッド	ベーコン	たまねぎ ピーマン	(塩 イースト) ピザソース			
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル		きいろピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう 醤油			
	しるもの	コーンポタージュ	マーガリン こめこ こめこうじミルク	とりにく	たまねぎ どうもろこし	鶏ガラだし 塩			
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				641	31.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	しょうが	塩 醤油 酒 みりん 昆布だし			
	ふくさい	カリカリれんこんあえ★	あぶら さとう		れんこん こまつな にんじん もやし	塩 醤油 酢			
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				667	24.9
	しゅしよく& しゅさい	スタミナどん	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にら	酒 こしょう 醤油 一味唐辛子			
	しるもの	ナルトとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら	とりにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	鶏ガラだし 醤油 塩 こしょう			
	デザート	レモンケーキ	こめこ さとう あぶら しるはなまめペースト			ベーキングパウダー 塩 レモン果汁			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	20.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ハンバーグの ケチャップソースがけ	(とんし でんぶん さとう あぶら じゃがいも) さとう	(ぶたにく とりにく だいずタンパク)	(たまねぎ やさいペースト)	(香辛料 塩 酵母エキス) ケチャップ ソース			
	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	醤油 みりん 酢 塩			
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	18.0
	しゅしよく	ぐだくさんチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	やきぶた なんと	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ	鶏ガラだし 醤油 塩			
	ふくさい	おこのみポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	あおのり かつおぶし		ソース			
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	にくいりワンタン	にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596	27.0
	しゅしよく& しゅさい	やきとりどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	とりにく きざみのり	ねぎ エリンギ	醤油 みりん 酒 一味唐辛子			
	しるもの	ひきなじる	ごまあぶら	とりにく	にんじん だいこん キャベツ	かつおだし 醤油 昆布だし 酒 塩			
	デザート	アップルピーチゼリー	さとう はちみつ	かんてん	りんごジュース はくとう				
10 (水)	のみもの	りんごジュース				りんごジュース		567	12.0
	しゅしよく	にくなんばんうどん	(こむぎこ) あぶら さとう	とりにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	(塩) かつおだし みりん 昆布だし 醤油 一味唐辛子			
	しゅさい	かきあげ	(こむぎこ) あぶら	(だいずタンパク)	(たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく)	(塩 調味料)			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	きざみのり	こまつな にんじん もやし	醤油			
◇おはなしきゅうしよく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」岡田よしとか									
絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっておいしいです。絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行き見てみてくださいね♪									
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	22.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サンマのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	(サンマ)		醤油 酒			
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	醤油			
	しるもの	さつまあげのみそしる	あぶら	さつまあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	かつおだし			



12日以降は裏面にあります。





令和7年度 8・9月よていこんだてひょう

パート2

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (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)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	23.1		
	しゅしよく& しゅさい	ホイコーローどん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが しいたけ ねぎ キャベツ ピーマン きいろピーマン	みりん 醤油 甜面醬 豆板醬 酒 こしょう				
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油				
	デザート	きょうほう	きょうほうは、よくかんでたべましょう！		きょうほう					
15 (月)	敬老の日									
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			641	26.8		
	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 こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒				
	ふくさい	はくさいとピーマンのこんぶあえ	ごまあぶら	とりにく しおこんぶ	はくさい ピーマン	醤油				
	しるもの	いなかじる	さつまいも あぶら	あつあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ 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			558	27.5		
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さけのみそやき		さけ みそ	ねぎ しょうが にんにく	酒 みりん				
	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	塩 醤油 キムチの素				
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			661	23.1		
	しゅしよく	キャラメルあげパン	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング)			(塩 イースト) キャラメルパウダー				
	しゅさい	ポークビーンズ♥	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら さとう マーガリン	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ パセリ トマト	鶏ガラだし 赤ワイン ペイリーフ ソース ケチャップ 醤油 塩 こしょう ナポリカ粉				
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油				
毎月19日は「食育の日」										
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	19.1		
	しゅしよく	じゅうしい	こめ むぎ あぶら	とりにく さつまあげ	にんじん しいたけ	酒 塩 昆布だし 醤油				
	しるもの	ソーキじる		ぶたにく	にんじん だいこん しめじ ねぎ	かつおだし 醤油 塩				
	デザート	サターアングダー	ホットケーキミックス くらざとう あぶら							
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	26.2		
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	かつおのみそカツ	(パンこ バッターミックス) あぶら さとう ごまあぶら	(かつお) みそ		(塩 こしょう) みりん 醤油				
	ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	あじつけおかか	ほうれんそう もやし	醤油				
23 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	26.2		
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	かつおのみそカツ	(パンこ バッターミックス) あぶら さとう ごまあぶら	(かつお) みそ		(塩 こしょう) みりん 醤油				
	ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	あじつけおかか	ほうれんそう もやし	醤油				
秋分の日										
◇おはなしきゅうしよく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「ラッキーカレー」シゲタサヤカ										
給食で人気メニューのカレーですが、絵本ではどんなカレーが登場するのでしょうか。ぜひ、図書室に行ってみてくださいね♪										
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			602	19.9		
	しゅしよく& しゅさい	ポークカレー♥	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト アップルソース フルーツチャツネ	鶏ガラだし 赤ワイン ペイリーフ ソース 醤油 塩 こしょう カレー粉 ガラムマサラ				
	ふくさい	かいそうサラダ★	さとう あぶら ごまあぶら	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	酢 辛子粉 醤油				
	デザート	フルーツポンチ	マスカットゼリー さとう		パイン りんご おうとう	塩 白ワイン				
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	23.4		
	しゅしよく	やきそば	(こむぎこ) あぶら ごまあぶら	ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら	(かん水) こしょう 塩 醤油 ソース				
	ふくさい	じゃがまるくん	じゃがいも かたくりこ こめこうじミルク あぶら	チーズ		塩 こしょう				
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ ねぎ	鶏ガラだし 塩 酒 醤油 こしょう				
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	26.6		
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		塩 こしょう 酒 みりん 醤油				
	ふくさい	ごぼうサラダ★	さとう マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 こしょう				
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	25.0		
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら 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	酒 みりん 塩				
	しるもの	キャベツのみそじる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし				
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	20.9		
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ	たきこみわかめ		(醤油) ケチャップ ソース				
	しゅさい	レバーとポテトのマリアナソース	(てんぷん) じゃがいも あぶら さとう	(ぶたレバー)	(しょうが にんにく)	醤油				
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	醤油				
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	20.9		
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ	たきこみわかめ		(醤油) ケチャップ ソース				
	しゅさい	レバーとポテトのマリアナソース	(てんぷん) じゃがいも あぶら さとう	(ぶたレバー)	(しょうが にんにく)	醤油				
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	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。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。						エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
※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。御了承ください。					美女木小学校 今月の平均	597	23.2	21.3	81.1	2.3
※栄養価は8訂成分表で計算しています。 ★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。					文部科学省基準値	650	21～33	14～22	80～110	2.0