



令和7年 8・9月分 よていこんだて表(1)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他			
8/27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				541	24.0
	しゅしゅく	げんきビビンバ	ごめ むぎ あぶら さとう	とりにく だいず みそ	もやし にんじん ごまつな きりぼしだいこん しいたけ	しょうゆ 味噌 酒 塩 酢			
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら		にんにく しょうが きゅうり にんじん にんにく	しょうゆ 酢 辛子粉			
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	きゅうり にんじん たまねぎ	鶏ガラだし 塩 豆板醤			
	デザート	アップルシャーベット	さとう		りんご	こしょう しょうゆ			
8/28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	23.3
	しゅしゅく	ごはん	ごめ						
	しゅさい	さばのスタミナやき	さとう	さば	しょうが にんにく	豆板醤 しょうゆ みりん			
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ			
	しるもの	トマトといたかまの スープ		ベーコン いたかまほこ	トマト ごまつな たまねぎ	鶏ガラだし 塩 酒			
8/29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634	23.6
	しゅしゅく	むぎごはん	ごめ むぎ						
	しゅさい	ぶたにくのかくにどん	かたくりこ さとう	ぶたにく	だいこん ながねぎ にんにく	しょうが			
	ふくさい	えだまめパンサンスウ	はるさめ さとう		えだまめ もやし にんじん	しょうゆ 豆板醤			
	しるもの	ワンツタン	ごまあぶら	とりにく	しょうが たけのこ にんじん	鶏ガラだし しょうゆ			
1 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	21.2
	しゅしゅく	じゃじゃめん	うどん ごまあぶら	だいず ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ	デンメシジャン 塩			
	しゅさい	やさいチップス	さとう かたくりこ		しいたけ ごまつな ながねぎ	しょうゆ 豆板醤			
	ふくさい	なし	じゃがいも あぶら		にがうり ごぼう	塩			
	デザート	なし	かたくりこ		なし				
2 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				605	28.3
	しゅしゅく	ごはん	ごめ						
	しゅさい	チキンのみそづけ	ごまあぶら さとう	とりにく みそ		しょうゆ みりん			
	ふくさい	きりぼしだいこんの さっぱりあえ		ツナ	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ 酒 酢			
	しるもの	ひきなじる	あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん もやし	鶏だし 酒 塩			
3 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	20.6
	しゅしゅく	やきにくチャーハン	ごめ むぎ あぶら	なると ぶたにく	にんにく しょうが にんじん	酒 しょうゆ 塩			
	ふくさい	わかめのナムル	ごまあぶら さとう	わかめ	えのきたけ きゅうり	豆板醤			
	しるもの	はるさめスープ	さとう ごまあぶら	わかめ	にんにく しょうが	しょうゆ 味噌 辛子粉			
	デザート	なし	はるさめ ごまあぶら	とりにく とうふ	チンゲンサイ ながねぎ	鶏ガラだし しょうゆ			
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				535	27.3
	しゅしゅく	ごはん	ごめ						
	しゅさい	あかうおのねぎしおやき	ごまあぶら	あかうお	ながねぎ にんにく レモン	こしょう 魚粉			
	ふくさい	ひじきのいりに	さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん	鶏だし 塩 みりん			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん	鶏だし みりん			
5 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				640	20.1
	しゅしゅく	むぎごはん	ごめ むぎ						
	しゅさい	マーボーなす	かたくりこ あぶら	ぶたにく みそ	たけのこ にんじん にんにく	塩 しょうゆ 豆板醤			
	ふくさい	なし	さとう ごまあぶら		しょうが ながねぎ いら	酒 オイスターソース			
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	なると	にんじん たまねぎ	デンメシジャン			
8 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				548	22.5
	しゅしゅく	ごはん	ごめ						
	しゅさい	あじフライ	ごまあぶら さとう	あじ		しょうゆ			
	ふくさい	ピリからあえ			きゅうり	塩 しょうゆ			
	しるもの	やさいたっぷり わふうスープ		かまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん はくさい	鶏昆布だし みりん			
9 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				547	26.4
	しゅしゅく	あきのかおりくりごはん	ごめ さとう くり	とりにく あぶらあげ	ごぼう しめじ	鶏昆布だし 酒 塩			
	しゅさい	とりにくの しおこうじやき		とりにく		しょうゆ			
	ふくさい	ごまつなともやしのおひたし		かつおぶし	ごまつな もやし	しょうゆ みりん			
	しるもの	やさいたっぷりみそしる		なまあげ みそ	なす たまねぎ さやいんげん	鶏だし			
10 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	22.3
	しゅしゅく	むぎごはん	ごめ むぎ						
	しゅさい	チキンアドボ	あぶら さとう	とりにく	にんにく	こしょう 酢 しょうゆ			
	ふくさい	なし	じゃがいも		にんにく	ペイリーフ 鶏ガラだし			
	しるもの	やさいスープ	さつまいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ もやし	鶏ガラだし 塩			
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	23.0
	しゅしゅく	セルフホットドッグ	コッペパン あぶら	ソーセージ	たまねぎ キャベツ トマト	ケチャップ ワイン			
	しゅさい	(コッペパンスライス・ウィンナー ソーサー・せんざりキャベツ)	さとう オリーブオイル		にんにく	塩 ソース			
	ふくさい	なし			にんにく				
	しるもの	ニョッキの とうにゅうスープ	ニョッキ ごまご ソイバター あぶら	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ	鶏ガラだし 塩			



令和7年 8・9月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			むつ ちから 熱や力になる	ち にく つく 血や肉を作る	からだ ちやうし 体の調子を整える	あじ しょうじょ 調味料他			
12 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				534	25.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホッケの ねぎかおりやき	ごまあぶら	ほつけ	ながねぎ	しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	さつまいもの しおこうじきんぴら	さつまいも あぶら	とりにく	にんじん	塩麹 醤油			
	しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん ごぼう ながねぎ	醤油 しょうゆ 塩			
16 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				638	22.2
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん わふうこんさいカレー★	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ソイバター	とりにく	にんにく しょうが にんじん ごぼう れんこん だいこん たまねぎ	鶏昆布だし かつお ソース カレー粉 ワイン 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ チョップ			
	ふくさい	ふくじんづけサラダ	さとう		きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが	しょうゆ 酢 みりん			
	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	りんご もも				
17 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	29.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらげんきソース	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	たら	しょうが にんにく にら	しょうゆ 豆板醤 酢			
	ふくさい	ねりごまあえ	ごま さとう		ごまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん			
18 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				551	26.2
	しゅしよく	2.5年、あおぞら、給食室 オニオンベーコンパン 1.3.6年、職員室 ツイストパン	こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら ツイストパン	ベーコン	たまねぎ	塩 こしょう イースト			
	しゅさい	チキンビーンズ ★	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	鶏ガラだし ワイン パセリ ケチャップ 塩 ソース こしょう			
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル		パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ			
19 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	26.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さわら	しょうが	しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	ブロッコリーの ねぎしおあえ	ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり ながねぎ しょうが	塩			
22 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	23.8
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん ちくわとごぼうの ごまだれどん	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう あぶら	ちくわ	ごぼう しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	ごまつな 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	とりにく とうふ	にんじん しいたけ ごまつな ながねぎ しょうが	鶏昆布だし 塩 しょうゆ			
24 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	29.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かつおのみそフライ	こむぎこ パンこ あぶら	かつお みそ		しょうゆ			
	ふくさい	カリカリれんこんあえ	あぶら さとう		れんこん ごまつな もやし にんじん	塩 しょうゆ			
25 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	22.7
	しゅしよく	コーンピラフ	こめ ソイバター オリーブオイル		グリーンピース にんじん たまねぎ とうもろこし	鶏ガラだし ワイン 塩 こしょう			
	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			
	しるもの	ジュリエヌスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ			
26 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	29.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	まつかぜやき	さとう パンこ ごま	とりにく とうふ みそ	ながねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ 酒			
	ふくさい	ゆかりあえ			きゅうり キャベツ	塩 ゆかり			
29 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				554	24.9
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん ぎょうざどん	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にら キャベツ	酒 塩 こしょう しょうゆ			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう ごまあぶら		ごまつな もやし にんじん	しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	レンファータン	はるさめ ごまあぶら	とりにく たまご	にんじん しいたけ ごまつな とうもろこし	鶏ガラだし こしょう 塩 しょうゆ			
30 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	21.2
	しゅしよく & しゅさい	スパゲティナポリタン	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ベーコン ソーセージ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン	ケチャップ ワイン 塩 こしょう			
	ふくさい	ごまツナサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ツナ	ごまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩			
	デザート	レモンソーダーゼリー	さとう		レモン りんご				
1ヶ月 の 栄養価	栄養価	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)			
	平均値	587	24.5	21.5	76.0	2.2			
	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0			

◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン（乳不使用）、マヨネーズ（卵不使用）を使用しています。
※ 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がありましたら、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8訂成分表で計算しています。
ラッキーメニューのひ ⇒ ★がついてるこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいってるかも！
にんじんがいのやさいもあるかも？みんなさがしてね！はじめては、なにかいいことあるかもしれませんね♪

