



令和7年 8, 9月分 よていこんだてひょう



戸田市立新曽小学校

ひ ようび	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 (キロカロリー)	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	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	20.0
	しゅさい	コーンごはん	こめ		とうもろこし	塩			
		ドライカレー	オリーブオイル さとう	ぶたにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ	塩 胡椒 ワイン ベーコン グスターソース ケチャップ コリアンダー 醤油 粉 小麦粉			
	ふくさい	てづくりふくじんづけ	さとう		きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが	醤油 酢 みりん			
27 (水)	デザート	フルーツジュレ	さとう	アガー	もも パインアップル りんご りんごかじゅう			555	25.5
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩			
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	こんにゃく にんじん たまねぎ しだいけ いんげん	酒 塩 醤油			
28 (木)	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ ごぼう	鰹だし 昆布だし 煮干だし 酒		644	28.0
	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	さばのカレー-たつたあげ	こむぎこ かたくりこ あぶら	さば	にんにく	醤油 酒 カレー粉			
29 (金)	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう ごま	ひじき	きゅうり もやし にんじん	醤油 みりん		598	24.7
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	醤油 塩 酒 煮干だし 鰹だし 昆布だし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ベーコンチーズのてづくりパン	こむぎこ さとう オリーブオイル	ベーコン チーズ		塩 イースト			
9月 1 (月)	ふくさい	やきにくサラダ	あぶら	ぶたにく	しらたき もやし きゅうり にんじん キャベツ	塩 胡椒 醤油 酒 酢 みりん		552	23.0
	しるもの	トマトシチュー	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ オリーブオイル バター (乳不使用)	ミートボール	たまねぎ にんじん にんにく しょうが エリンギ トマト	塩 胡椒 醤油 ワイン グスターソース ケチャップ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
2 (火)	しゅさい	しせんどうふ	あぶら こまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく だいず とうふ	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん にら	醤油 豆板醤 鶏ガラ		586	24.0
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	こまあぶら		きゅうり だいこん	塩 みりん 醤油 酢 一味			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ こまあぶら	ミートボール	にんじん もやし きくらげ とうもろこし こまつな	鶏ガラ 塩 酒 醤油			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					561	22.6
	しゅさい	まぐろカツ	あぶら パンこ みりん	まぐろ だいすたんぱく	たまねぎ	みりん 醤油 塩 中濃ソース			
	ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	こまあぶら さとう	ハム	こまつな にんじん きりぼしだいこん	醤油 酢 酒			
	しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ	昆布だし 煮干だし 鰹だし			
4 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	22.7
	しゅしよく	ハニーフランス	フランスパン はちみつ さとう バター (乳不使用)						
	しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル	だいず ぶたにく レンズまめ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	鶏ガラ ケチャップ 醤油 胡椒 グスターソース			
	ふくさい	フレンチサラダ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	辛子粉 塩 胡椒 酢			
5 (金)	デザート	れいとうマンゴー			マンゴー			595	21.1
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	カオマンガイ	こめ むぎ		にんにく しょうが	塩 鶏ガラ			
	しゅさい	チキン	こまあぶら さとう ごま	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	酒 塩 醤油 グスターソース 酢 胡椒			
8 (月)	ふくさい	パンチビーンズ	じゃがいも あぶら かたくりこ	いんげんまめ ひよこまめ		刻みパスタ カレーパスタ パプリカパスタ 塩		580	20.1
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ オリーブオイル さとう	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト	塩 胡椒 ケチャップ 鶏ガラ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
9 (火)	しゅさい	しそひじきふりかけ	さとう ごま	ひじき	うめ	醤油 みりん ゆかり だし汁		539	21.2
	しゅさい	じゃがいものそぼろあん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ	醤油 だし汁			
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき	鰹だし 昆布だし 煮干だし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 (水)	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					562	21.9
	しゅさい	なまあげとキャベツのみそいため	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん しめじ キャベツ ピーマン	だし汁 甜面醤 醤油 酒 みりん グスターソース			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう こまあぶら ごま	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	醤油 酢			
	しるもの	とうがんのちゅうかスープ	こまあぶら	ミートボール	とうがん にんじん ねぎ こまつな しょうが	鶏ガラ 酒 塩 胡椒 醤油			
11 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	19.6
	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル			塩			
	しゅさい	ラタトゥイユふうナポリタン	オリーブオイル さとう	ベーコンソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん スウィートマッシュルーム ピーマン きピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース 塩 胡椒			
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ オリーブオイル		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 胡椒 醤油 酢			
12 (金)	デザート	しろはなまめのケーキ	バター (乳不使用) こむぎこ さとうごま	しろはなまめ とうもろこし		ベーキングパウダー		623	19.6
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	きんぴらハヤシライス	オリーブオイル さとう こむぎこ あぶら バター (乳不使用)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しだいけ ごぼう セロリ トマト	塩 グスターソース 醤油 コショウ ケチャップ ハヤシ肉 中濃ソース ワイン 鶏ガラ デシグラーソース			
13 (土)	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 酢 からし粉		623	19.6
	デザート	オレンジゼリー	さとう	アガー	オレンジかじゅう				



令和7年 8. 9月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曽小学校

ひ ようび	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 (キロカロリー)	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	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
1.2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	26.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん 酒			
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	あぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん ししいたけ	だし汁 醤油 塩			
	しるもの	カレーふうみのけんちんじる	じゃがいも	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	鰹だし 昆布だし 煮干だし 加-粉 酒			
	デザート	れいとうパイ			パイナップル				
1.6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	19.8
	しゅしよく	ジャンバラヤ	こめ むぎ オリーブオイル	とりにく	にんにく セロリ トマト とうもろこし ピーマン あかピーマン たまねぎ	塩 こしょう クスターソース グリッパ リバ グー 鶏ガラ			
	しゅさい	ししゃものフリッター	あぶら こむぎこ でんぶん さとう	ししゃも		塩			
	しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ			
1.7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				599	21.6
	しゅしよく	きなこあげパン	ツイストパン さとう あぶら	きなこ		塩			
	しゅさい	なつやさいのポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ スクキーニ	鶏ガラ 塩 こしょう			
	ふくさい	だいこんサラダ	オリーブオイル さとう		だいこん きゅうり にんじん とうもろこし レモンかじゅう	塩 酢			
1.8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	22.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ			塩			
	しゅさい	かじょうどうふ	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ チンゲンサイ	醤油 豆板醤 鶏ガラ			
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごま		きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素 醤油			
	デザート	フルーツしらたま	しらたま さとう		パイナップル りんご もも レモンかじゅう	塩			
1.9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				547	23.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	タラのスペインふう	あぶら かたくりこ さとう	たら	しょうが にんにく パセリ	グリッパ 酒 クスターソース			
	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	醤油 りんご酢 塩			
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム にんにく	鶏ガラ 塩 胡椒 醤油			
2.2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				547	27.3
	しゅしよく	ひじきごはん	こめ むぎ さとう こまあぶら	ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん きぬさや	塩 しょうゆ だし汁			
	しゅさい	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが ねぎ	醤油 酒 みりん			
	しるもの	いなかじる (みそ)	じゃがいも	とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう	鰹だし 昆布だし 煮干だし 酒			
	デザート	れいとうりんご	さとう		りんご				
2.4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	18.3
	しゅしよく	ターメリックライス	こめ むぎ オリーブオイル			ターメリック			
	しゅしよく	チリビーンズ	こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル パター (乳不使用)	いんげんまめ ひよこまめ だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト	鶏ガラ グリッパ リバ グー 醤油 塩 胡椒 ワイン			
	しるもの	キャベツとポテトのスープ	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ	塩 胡椒 鶏ガラ 醤油			
2.5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	21.5
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	さんまのかばやきどん	あぶら かたくりこ さとう	さんま		醤油 酒			
	ふくさい	きゅうりとわかめのあますあえ	さとう	わかめ	きゅうり だいこん	醤油 酢 塩			
	しるもの	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ たまねぎ えのき ねぎ	昆布だし 煮干だし 鰹だし			
2.6 (金)	のみもの	フルーツジュース			かじゅう (パイ、りんご、マンゴー、アセロラ、バナナ、レモン パッションフルーツ)			668	24.9
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ			塩			
	しゅしよく	ちゃんぽんめん	あぶら	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし きくらげ	鶏ガラ 鰹だし 煮干だし 塩 胡椒 醤油 酒			
	しゅさい	はるまき	あぶら でんぶん こめこ こむぎこ はるさめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	醤油			
	ふくさい	もやしのナムル	さとう ごまあぶら ごま		もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩			
2.9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				590	22.6
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	あつあげのチリソース	ごまあぶら さとう かたくりこ	なまあげ	エリンギ キャベツ にんじん ししいたけ にんにく しょうが	豆板醤 グリッパ 醤油 酒 鶏ガラ 塩			
	ふくさい	おさつチップス	さつまいも あぶら さとう						
3.0 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				612	28.9
	しゅしよく	ごもくおこわ	こめ あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ ししいたけ えだまめ	醤油 酒 みりん			
	しゅさい	たらとポテトのコロコロあげ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たら	しょうが	醤油 みりん			
	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 ししいたけ こまつな ねぎ しょうが	鰹だし 煮干だし 昆布だし 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。
食物アレルギー等のお問い合わせは、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。



	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	582	23.6	21.3	80	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0