



令和8年 3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 (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----------------------|---------------|---------------|--|----------------------|--|-------------|-------------------|----------|-----------------|--------------|
| | | | ねつやちからになる | ちやにくをつくる | からだのちようしきをとのえる | ちようみりよう・その他 | | | | |
| 2 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | わかめサラダ | | | |
| | しゅしょく | ちゅうかめん | こむぎこ あぶら | | | | きょうざこ | | | |
| | しゅさい | あげぎょうざ | あぶら かたくりこ こむぎこ であん こまあぶら | やきだく ぶたにく | しょうが もやし メンマ にんじん ねぎ こまつな | | | | | |
| | ふくさい | わかめサラダ | さとう こまあぶら | わかめ | どうもろこし きゅうり | | ちゅうかめん | しょうゆチーメン | 583 | 26.7 |
| ひな祭りこんだて | | | | | | | | | | |
| 3 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | さんしょく団子 | きざみのり | | |
| | しゅしょく | ちらしずし | こめ さとう | とりにく あぶらあげ | にんじん かんぴょう しいたけ きぬさや | | はながた | | | |
| | しゅさい | きざみのり | | のり | | | ハンバーグ | | | |
| | しゅさい | はながたハンバーグ | さとう かたくりこ あぶら であん | とりにく ぶたにく だいます | たまねぎ しょうが にんじん トマト | | | | | |
| | しるもの | すましじる | さとう わかめ | とうろ わかめ | だいたく えのき ねぎ | | | | | |
| デザート | さんしょくゼリー | さとう | どうじゅう | ももがじゅう りんごがじゅう | | | | | | |
| 6年5組『7班特製韓国定食』 | | | | | | | | | | |
| 4 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ナムル | | | |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | ヤンニョムチキン | | | |
| | しゅさい | ヤンニョムチキン | こむぎこ かたくりこ さとう こま | とりにく | にんにく | | | | | |
| | ふくさい | ナムル | こまあぶら | | ほうれんそう にんじん もやし | | | | | |
| | しるもの | チゲスープ | こまあぶら | ぶたにく どうろ | はくさい はくさいキムチ にんじん たまねぎ ねぎ | | | ごはん | チゲスープ | 565 |
| 5 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | デコボン | | | |
| | しゅしょく | ちやめし | こめ | | | | | | | |
| | しゅさい | さわらのさいぎょうやき | さとう | さわら みそ | | | | | | |
| | ふくさい | なのはなのからしあえ | さとう | | もやし こまつな ねぎ | | | | | |
| | しるもの | いもだんごじる | いもだんご | ぶたにく | にんじん だいたく ねぎ | | | | | |
| デザート | デコボン | | | デコボン | | | | | | |
| 6 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | フルーツポンチ | | | |
| | しゅしょく | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | | |
| | しゅさい | ハヤシライス | あぶら さとう ハヤシルフ | ぶたにく だいまーと | にんにく たまねぎ トマト にんじん エリンギ | | | | | |
| | ふくさい | グリーンサラダ | あぶら さとう | | キャベツ きゅうり | | | | | |
| | デザート | フルーツポンチ | | | りんごゼリー パイン缶 いちもも ももゼリー | | | むぎごはん | グリーンサラダ | 602 |
| 9 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | フロッキーのサラダ | | | |
| | しゅしょく | ココアあげパン | こむぎこ ショートニング さとう マーガリン(乳不使用) ココア あぶら | | | | | | | |
| | ふくさい | フロッキーのサラダ | さとう こまあぶら | | フロッキー きゅうり にんじん | | | | | |
| | しるもの | コーンシチュー | じゃがいも あぶら はくさい | とりにく どうじゅう | にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう | | | ココアあげパン | コーンシチュー | 635 |
| 10 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | おやこまめサラダ | | | |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | | |
| | しゅさい | しろみぎかなのこうみあげ | あぶら さとう こまあぶら かたくりこ | ホキ | ねぎ しょうが | | | | | |
| | ふくさい | おやこまめサラダ | オリブオイル さとう | だいず | えんどうめ きゅうり ほうれんそう たまねぎ | | | | | |
| しるもの | にくだんごいりほろろスープ | ほろろめ こまあぶら | とりにくね | はくさい こまつな にんじん | | | | | | |
| 11 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | アップルドレッシング サラダ | | | |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | | |
| | しゅさい | トマトソースハンバーグ | あぶら さとう パン オリブオイル | ぶたにく だいまーと | たまねぎ セロリ トマト キャベツ にんじん たまねぎ フロッキー りんごソース | | | | | |
| | ふくさい | アップルドレッシングサラダ | あぶら さとう | | たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう | | | | | |
| | しるもの | オニオンスープ | あぶら | ベーコン | はくさい しょうが にんじん | | | ごはん | オニオンスープ | 598 |
| おはなし給食 | | | | | | | | | | |
| 12 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | メール カップケーキ | | | |
| | しゅしょく | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | | |
| | しゅさい | マーボー豆腐 | あぶら さとう かたくりこ こまあぶら | ぶたにく だいまーと とうろ みそ | にんにく しょうが しいたけ だいたく にんじん ねぎ | | | | | |
| | しるもの | かぶのちゅうかスープ | こまあぶら | とりにく | かぶ にんじん えのき こまつな ねぎ しょうが | | | | | |
| | デザート | メールカップケーキ | あぶら マーガリン(乳不使用) さとう とうろ メールシロップ | どうじゅう | | | | | | |
| 13 (金) | のみもの | やさしいジュース(ぶどう) | さとう | ほうれんそう | ぶどう | 食物繊維 | やさしいジュース | | | |
| | しゅしょく | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | | |
| | しゅさい | カツ | こむぎこ パン あぶら | とりにく | | | | | | |
| | しゅさい | カレー | こむぎこ あぶら さとう じゃがいも | とりにく | にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト りんごソース フルーツチャツネ | | | | | |
| | ふくさい | こんにやくサラダ | こまあぶら さとう あぶら | わかめ | きゅうり にんじん こんにやく にんにく たまねぎ | | | | | |
| 16 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ピリからきゅうり | | | |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | | |
| | しゅさい | さけのみそマヨネーズやき | マヨネーズ(卵不使用) | さけ みそ | | | | | | |
| | 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 | | | | | |
| しるもの | いなかがじる | あぶら じゃがいも | ぶたにく どうろ | こんにやく にんじん ほうれんそう | | | | | | |
| 17 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | お祝いケーキ | | | |
| | 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 もやし じゃ | | | | | |
| | しるもの | トックスープ | ほしがたトポギ ことま あぶら | とりにく | こまつな どうもろこし にんじん ねぎ | | | | | |
| | デザート | お祝いケーキ(乳卵不使用) | さとう あぶら ことま みずあめ であん | どうじゅう だいまーと | いらにぶーしゅー いちごがじゅう | | | | | |

※ 使用する食料をすべて記載しているわけではありません。
 ※ 材料の入手等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の葉、雑穀類(カボチャ、くり、こま、木の葉類・雑穀類由来の油を除く)、アワビ、いくら、たらこの使用はありません。
 ※ 塩類は、えび、かしの生塩等で調整しています。
 ※ 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人前分を計算しています。

| 1ヶ月平均 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 塩分 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|----------|--------|
| 文部科学省基準 | 593 | 24.5 | 19.9 | 80.8 | 2.4 |
| | 650 | 21~33 | 14~22 | 80~110 | 2.0 |