



よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年4月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日 曜	はし スプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか	
		のみの	りょうりの しゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
13 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				608	23.7
			しゅさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゅさい	あげぎょうざ②	ぶたのあぶら でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	こまつナのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢		
			今日(きょう)から新(あた)らしい学年(がくねん)、クラスでの給食(きゅうしょく)が始(はじ)まります。新しい仲間(なかま)と協力(きょうりょく)して準備(じゅんび)・片(かた)づけをし、今年度(こんねんど)も楽(たの)しく、おいしく給食(きよく)を食(た)べましょう。給食センターでは、みなさんが楽しみになるような給食を、心(こころ)を込(こ)めて作(つく)ります。たくさん食(た)べて、元気(げんき)に学校(がっこう)生活(せいかつ)を送(おく)りましょう。							
14 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				586	21.6
			しるもの	わかたけじる	さといも	とりにく かまぼこ わかめ とうふ さつまあげ	たけのこ ねぎ	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	かつおかツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ 〈たまごふしょう〉		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
15 (水)	せかいのりょうり ～ ドイツ ～ 									
	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	こどもパン	こどもパン				590	28.5
			しるもの	アイントプフ(ポトフ)	じゃがいも	カットウイナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			ふくさい	はるさめのあえもの	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
今年度(こんねんど)の給食(きよく)は6月(がつ)に開催(かいさい)されるサッカーワールドカップにちなみ、世界(せかい)の料理(りょうり)を月(つき)1回(かい)紹介(しょうかい)します。今月(こんげつ)は「アイントプフ」です。「鍋(なべ)の中(なか)に投(な)げ込(こ)んだ」という意味(いみ)のドイツの家庭(かてい)料理(りょうり)です。ソーセージや肉(にく)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、豆(まめ)を煮(に)込んだポトフのようなスープです。										
16 (木)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ツイストパン	ツイストパン				635	26.9
			しゅさい	チキンのトマトに	マカロニ さとう	とりにく	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			しゅさい	とうにゅう クリームコロッケ	パンこ ショートニング さとう でんぷん あぶら こむぎこ	とうにゅう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	塩 香辛料		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
17 (金)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ロールパン(コッペがた)	ロールパン				595	23.7
			しるもの	にくだんごスープ		ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	デミグラスソース あぶら さとう ぶらのあぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース しょうゆ		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう エリンギ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		
20 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	やきそば	やきそばめん あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	こしょう 塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース	585	24.5
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぷん さとう こめこ ショートニング	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			





4月よていこんだてひょう 小学校用(うらめん)

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			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	ちようみりよう調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
		のみもの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど			
21 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				672	24.2
			しゆさい	ちゅうかふうごもくうまに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゆさい	だいずナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん コーンパウダー みずあめ	だいずこ 	たまねぎ	塩 香辛料		
			ふくさい	いんげんのソテー	あぶら	ベーコン	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩		
22 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				590	27.1
			しるもの	とりだんごじる		ミートボール みそ	たまねぎ こまつな にんじん だいこん しめじ しょうが	かつお節 昆布 酒 みりん		
			しゆさい	さばのピリからやき	さとう ごまあぶら	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 魚醤 塩 コチュジャン		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ (たまごふしよう) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
23 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				575	25.8
				ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ		
			しゆさい	だしまきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご 		酢 しょうゆ こんぶだし かつお節エキス 塩		
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		はくさい もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ		
24 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				583	22.3
			しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゆさい	しろみざかなのこうみあげ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ホキ	たまねぎ しょうが 	しょうゆ 酢 唐辛子		
			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	塩		
27 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				574	25.8
				ごもくわんたんめん	かたくりこ	ワンタン とりにく なると	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ 中華スープ がらスープ 塩 こしょう		
			しゆさい	おさかなさつまあげ②	でんぶん あぶら さとう	ぎょにく ひじき	キャベツ にんじん	塩		
			ふくさい	ほうれんそうのごまサラダ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ		
28 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				658	27.7
			しるもの	わかめとたまねぎのみそしる	さといも	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん えのき ねぎ	かつお節 昆布		
			しゆさい	からあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ		
			ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
			デザート	にゅうがくおいわいデザート	あぶら さとう こめこ みずあめ	とうにゅう だいずこ	いちごピューレー いちごかじゅう	しょうゆ		
29 (水)	しょうわのひ									
30 (木)	はしスプーン	ジョア	しゆしよく	ごはん	こめ				580	20.8
				★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 	コンソメ ベイリーフ		
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		



4月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	※使用している材料について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、 給食センター栄養士までご相談ください。 ※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。 ※給食センターでは、 そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、くり、ごま、 木の実類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら、たらこ の使用はありません。 ※海藻類は えび・かに の生息地で採取しています。 ※魚には骨が入っています。気を付けて食べてください。 ※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。 戸田市立学校給食センター (442-5065)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満	
給食センター 平均	602	24.8	22.0	78.0	2.3	

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

