



毎月19日は、

令和8年 7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	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そだ			
1水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こんにゃく	580	24.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ			しょうぶ			
	しゅさい	しろみざかなのチリソースがけ	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ホキ	ねぎ しょうが にんにく	豆板糖 クチャップ 酒 塩 しょうゆ			
	ふくさい	こんにゃくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 辛子粉 酢			
しるもの	とうふのスープ	ごまあぶら	ふたにく とうふ	たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ	酒 こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし	ごはん			
2木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		はなやさい	556	22.5	
	しゅしよく	さとうあげパン	パン(乳不使用) さとう あぶら						
	しゅさい	はなやさいサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	しょうゆ 酢 こしょう 塩			
	しるもの	にこみチキンスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ ペイリーフ 鶏がらだし			さとうあげパン
3金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ゆでとうもろこし	581	25.3	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ふたキムチいため	あぶら さとう ごまあぶら	ふたにく みそ	しょうが ほくさいキムチ キャベツ にら もやし にんじん にんにく	酒 しょうゆ			
	ふくさい	ゆでとうもろこし			とうもろこし	塩			ふたキムチいため
しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	たまねぎ もやし にんじん こまつな	酒 鶏がらだし 塩 しょうゆ	むぎごはん	はるさめスープ		
6月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		あおのりポテト	604	25.6	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	タコライス	オリーブオイル さとう かたくりこ	ふたにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト	クチャップ 塩 こしょう チリパウダー ウスターソース オールスパイス しょうゆ			
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		塩			あおのりポテト
しるもの	もずくスープ		もずく とりにく	にんじん たまねぎ えのき こまつな	塩 こしょう しょうゆ みりん 鶏がらだし	むぎごはん	もずくスープ		
おはなし給食☆たなばた☆									
7火	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		たなばたゼリー	588	24.8	
	しゅしよく	ごもくちらし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ のり	にんじん かんぴょう しいたけ きぬさや	酢 塩 しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし			
	しゅさい	ほしのハンバーグ	さとう かたくりこ ふたのあぶら でんぶ	ふたにく とりにく だいずこ	トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料 酒 みりん			
	しるもの	たなばたじる	ふ そうめん	たけのこ こまつな にんじん ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 しょうゆ	ほしのハンバーグ			
	デザート	たなばたゼリー	さとう みずあめ でんぶ	とうにゅう かんてん					ごもくちらし
7月のおはなし給食は、「ひ・み・つ(たばたせいいち 董心社)」をご紹介します。七夕の日におばあちゃんの願いをかなえようとする子のお話です。みなさんの願い事もかないますように。給食では、七夕にちなんで献立を作ります。									
8水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しるみざかなのポテト ココロあげ	613	26.0	
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ					
	しゅさい	しろみざかなとポテトの ココロあげ	じゃがいも あぶら こめこ でんぶ かたくりこ コーンスターチ さとう	たら	しょうが	しょうゆ みりん			
	ふくさい	こまつなのりふうみえ	ごま さとう ごまあぶら	のり	もやし にんじん こまつな たくあん(だいこん)	しょうゆ 酢 塩			わかめごはん
しるもの	とりにく	あぶら	あぶらあげ みそ とりにく	だいこん にんじん こぼう ねぎ しょうが	昆布だし かつおだし 素干しだし みりん	とりにく			
9木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		フルーツポンチ	574	21.0	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ジャージャンどうふ	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ふたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ ししいたけ ピーマン しょうが にんにく	酒 しょうゆ 豆板糖 甜面醤			
	ふくさい	きゅうりのパリパリあえ	ごまあぶら		きゅうり たくあん(だいこん)	塩			きゅうりの パリパリあえ
デザート	フルーツポンチ		もち(曲) ぶどうゼリー パイ(曲) マスカットゼリー			むぎごはん			
10金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		グリーンサラダ	557	21.8	
	しゅしよく	まるパンスライス	パン(乳不使用)						
	しゅさい	コロケ	じゃがいも さとう こめこ あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ	たまねぎ	中濃ソース 塩 香辛料			
	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	酢 塩 こしょう			コロケ
しるもの	チキンのトマトにこみ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	セロリ にんじん たまねぎ にんにく エリンギ トマト	クチャップ 塩 こしょう ワイン オレガノ 鶏がらだし ペイリーフ	まるパン スライス	チキンの トマトにこみ		
13月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ナムル	575	26.5	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ビビンバ	あぶら さとう	ふたにく だいずミート みそ	たけのこ にんにく しょうが	豆板糖 みりん しょうゆ 鶏がらだし			
	ふくさい	ナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう にんじん もやし	塩			ナムル
しるもの	フォースープ	ごまあぶら こめこめん	とりにく	もやし たまねぎ こまつな ねぎ	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう 酒	むぎごはん	フォースープ		
14火	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こまつなのからしあえ	580	23.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かつおカツ	パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶ	かつお	たまねぎ しょうが	塩 しょうゆ 中濃ソース			
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	辛子粉 しょうゆ			かつおカツ
しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ふたにく みそ	こぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし 素干しだし 昆布だし みりん しょうゆ	ごはん	とんじる		
15水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		はるまき	602	23.5	
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
	しゅさい	ジャージャーめん	ごまあぶら さとう かたくりこ	ふたにく みそ	ねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし	甜面醤 しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏がらだし			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		キャベツ たまねぎ にんじん	塩 しょうゆ 発酵調味料 香辛料			はるまき
しるもの	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 しょうゆ キムチの素	ちゅうかめん	ジャージャーめん		
16木	のみもの	ジョア		ジョア(乳含む)		れいとうみかん	556	21.1	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	なつやすみカレー	あぶら こむぎこ さとう	とりにく	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ フルーツチャツネ かぼちゃ えだまめ ピーマン りんごソース	こしょう ペイリーフ ワイン ウスターソース 中濃ソース クチャップ 塩 しょうゆ カレー粉 鶏がらだし オールスパイス ガラムマサラ			
	ふくさい	ブロッコリーのサラダ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー とうもろこし にんじん	しょうゆ 酢			なつやすみカレー
デザート	れいとうみかん			みかん		むぎごはん			

※ 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。
 ※ 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御承ください。
 ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の实、種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・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。気をつけて食べてください。
 ※ 栄養価は八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	581	23.8	19.7	79.5	2.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0