



令和8年 7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・その他			
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616	27.8
	しゅしょく	ごもくごはん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ えだまめ	醤油 酒 みりん			
	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ	あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	レバー		醤油 みりん			
	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	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	鰹だし 昆布だし 煮干だし 酒			
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	26.5
	しゅしょく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩			
	しゅさい	カレーにくじゃが	さとう じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん ししいたけ	酒 醤油 塩 カレー粉			
	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 昆布だし 煮干だし 塩 醤油			
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	24.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	かじょうどうふ	かたくりこ さとう あぶら	ぶたにく なまあげ 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	鶏がらだし 豆板醤 醤油			
	しるもの	はるさめスープ	ごまあぶら はるさめ	とりにく	にんじん もやし こまつな とうもろこし きくらげ	酒 醤油 塩 鶏がら			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
2ねんせい と たけのこがっきゅう が ちょうせん!!「とうもろこしのかわむき」をするよ									
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				669	27.1
	しゅしょく	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
		しょうゆラーメン	あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな ししいたけ ねぎ	鶏がら 鰹だし 塩 胡椒 醤油			
	しゅさい	あげぎょうざ	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	塩 胡椒 醤油			
ふくさい	ゆでとうもろこし			とうもろこし					
7月7日は ^{がつ にち} 七タ ^{たなばた} 七タ献立です～きれいな ^{ほしぞら} 星空がみられますように～ 									
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	18.7
	しゅしょく	ちらしずし	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ こうやどうふ のり	にんじん ししいたけ かんぴょう とうもろこし さやえんどう	酢 塩 醤油 酒 だし汁 みりん			
	しゅさい	たなばたコロッケ	あぶら じゃがいも さとう とんし パンこ こむぎこ コーンフラワー	ぶたにく とりにく	たまねぎ	塩			
	デザート	サイダーポンチ	ぶどうゼリー りんごゼリー サイダー		パインアップル りんご				
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				541	19.8
	しゅしょく	ピラフ	こめ むぎ オリーブオイル バター (乳不使用)	ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム えだまめ	塩 胡椒 ワイ			
	ふくさい	ひじきのマリネサラダ	さとう オリーブオイル	ひじき ハム	だいこん にんじん きゅうり	醤油 酢 みりん 塩			
	しるもの	ミネストローネ	さとう オリーブオイル マカロニ	ベーコン レンズまめ	キャベツ スズキーニ にんじん にんにく トマト たまねぎ	鶏がら 塩 胡椒 ケチャップ			
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				548	23.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	しょうが ねぎ	醤油 酒 みりん だし汁 だし昆布 塩			
	ふくさい	くきわかめのぴりからいため	あぶら ごまあぶら ごま さとう	くきわかめ	こんにゃく	唐辛子 醤油 みりん 酒			
	しるもの	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ みそ あおさ	かぼちゃ たまねぎ えのき	鰹だし 昆布だし 煮干だし			
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				542	26.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ガーリックチキン	オリーブオイル さとう かたくりこ	とりにく	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 赤ワイン ウスターソース ケチャップ			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	酢 醤油			
	しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とりにく たまご	にんじん えのき ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 鰹だし 煮干だし 昆布だし			





令和8年 7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・その他			
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	23.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しせんどうふ	あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ぶたにく だいず とうふ	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 鶏がら			
	しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ぶたにく	とうがん にんじん ねぎ こまつな しょうが	塩 胡椒 醤油 鶏がら 酒			
	デザート	すいか			すいか				
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	24.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サーモンフライ	パンこ でんぶん	さけ		塩			
	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			
	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 だいこん にんじん しめじ ねぎ	煮干し 昆布だし 鰹だし 塩 醤油 酒			
	ラッキーにんじんがあたった 5年3組さん からのリクエストです♪								
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				683	22.1
	しゅしょく	コーンごはん	こめ		とうもろこし	塩			
		なつやすみのカレー	さとう あぶら こむぎこ バター(乳不使用) オリーブオイル	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ スズキニ トマト りんごソース	鶏がら 塩 胡椒 ワイン A イルーフ ラグズ 中濃ソース チキッパ ガー粉 クミン コリアンダー 醤油			
	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	酢 味噌 醤油			
	デザート	バニラアイス	さとう みずあめ なまクリーム れんにゅう	たまご		ゼラチン			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				603	23.7
	しゅしょく	まるパン	パン						
	しゅさい	ホキのバジルフライ	こむぎこ あぶら パンこ	ほき	たまねぎ にんじん	バジルソース 塩			
	ふくさい	ラタトゥイユ	さとう オリーブオイル	ベーコン	なす にんじん スズキニ トマト たまねぎ いんげん マッシュルーム にんにく	塩 胡椒 チキッパ ワイン			
	ふくさい	なつやすみのポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ スズキニ パセリ	塩 胡椒 鶏がら ワイン			
17 (金)	1年生のスペシャル給食室探検だよ！おたのしみに♪								

※ 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	590	23.6	21.4	80.0	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

7月食育だより

なつやすみBINGOにちょうせんしよう！

なつやすみをおもいきり、あそぶためには、
げんきな体(からだ)が必要です。
げんきな体をつくるためには、
きそくたしい生活(せいかつ)と1日3回の食事(しょくじ)です。
3回食事ができれば、
しぜんリズムがととのいやすいので、
まずは朝ごはんを意識(いしき)してしっかり食べましょう。

きゅうしょくしつも8月はおやすみです。
きもちよく8月の給食がスタートできるように、
そうじをしたり、ちょうり道具のメンテナンスをします。

熱中症予防に「水分補給」

水分補給のポイント

のどがかわいたと、かんじる
まえに！

コップいっぱい
水を、こまめにの
もう！

あせをかいいた
ときには、えんぶ
んもいっしょに
塩

熱中症予防に食事
からとる水分、栄養
もとても大切。とくに
朝ごはんをしっかり
食べて、1日を元気
にスタートさせよう。

なつやすみ BINGO

ぜんぶ そろったら

夏休みを元気にすごせることまちがいないし！

1日3食
しっかりたべる



おやつは
決まった時間に



料理の
お手伝いをする



食べたあとの
後片付けをする



おはしを
ならべる



水分をこまめに
とる



早ね早起き
をする



テーブルを
拭く



苦手なもの
もひと口たべる



ジュースやス
ポーツドリンク
ばかりは、砂糖
のとりすぎに！
汗で出てしま
うミネラルをお
ぎなう、お茶や
水がおススメ！

月 日 () なまえ