

よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年7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 曜日	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	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう 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)			
1 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく ごはん キムタクごはんのもと しるもの もずくじる しゅさい せとうちレモンふうみ カジキカツ	こめ あぶら パンこ こむぎこ あぶら	 ぶたにく とりにく もずく とうふ さつまあげ	 キムチ たくあん にんじん しいたけ たまねぎ しょうが	 しょうゆ かつお節 昆布 塩 しょうゆ 塩 香辛料	630	25.6				
2 (木)	はし	牛 乳	しゅしよく ごはん しるもの えだまめごじる しゅさい ぶたにくのあまからあげ ふくさい ほうれんそうのいそかあえ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう さとう	 とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく のり	 ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん	 かつお節 昆布 みりん しょうゆ しょうゆ			621	27.9		
せかいのりょうり ～ フランス ～ 												641	27.0
3 (金)	はし スプーン	コ ー ヒ ー 牛 乳	しゅしよく ロールパン(コッペがた) しるもの ポトフ しゅさい とりにくのこうみだれ ふくさい ラタトゥイユ	ロールパン(コッペがた) じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	 カットウインナー とりにく ベーコン	 にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ねぎ しょうが たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ にんにく トマト	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう ケチャップ コンソメ こしょう 塩						
今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は、フランスの料理です。給食(きゅうしょく)によく出(で)るポトフもフランスから伝(つた)わったものです。今日(きょう)の副菜(ふくさい)のラタトゥイユもフランスの南(みなみ)の方(ほう)の家庭(かてい)料理(りょうり)で、夏野菜(なつやさい)を煮込(にこ)んだものです。トマト、なす、ズッキーニが夏野菜(なつやさい)です。夏野菜(なつやさい)には身体(からだ)を冷(ひ)やす効果(こうか)があるので、暑(あつ)い日(ひ)にぴったりな料理(りょうり)です。													
 たなばたこんだて 										637	26.7		
6 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく ごはん しるもの たなばたじる しゅさい いわしのかばやき ふくさい いんげんのソテー デザート たなばたゼリー	こめ とりにく とうふ かまぼこ あぶら さとう かたくりこ あぶら さとう みずあめ あぶら	 とりにく とうふ かまぼこ いわし カットウインナー かんてん	 にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう いんげん とうもろこし レモンかじゅう ぶどうかじゅう うんしゅうみかんかじゅう	 塩 かつお節 昆布 しょうゆ しょうゆ 酒 しょうゆ こしょう 塩						
今日(きょう)は七夕(せち)献立(けんてい)(たなばたこんだて)です。七夕(せち)は織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が1年(ねん)に1度(ど)だけ会(あ)うことのできる日(ひ)といわれています。平安時代(へいあんじだい)には、宮中行事(きゅううちゅうぎょうじ)として、桃(もも)や梨(なし)、なす、うり、大豆(だいず)、干(ほ)し鰯(いわし)、アワビなどを供(そな)えて星(ほし)をながめ、音楽(おんがく)や詩歌(しが)を楽(たの)しました。また、サトイモの葉(は)にたまった夜(よ)つゆを「天(あま)の川(がわ)のしずく」と考(かん)がえて、それで墨(すみ)をすって梶(かじ)の葉(は)に和歌(わが)を書(か)いて願(ねが)いがいごとをしていました。今日は七夕(せち)にちなんで、星型(ほしがた)のかまぼこが入(はい)った七夕汁(せちじゆ)と七夕デザートが提供(ていきやう)されています。													
7 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく ごはん しるもの ミネストローネ しゅさい チキンのパーベキューソース ふくさい まめまめサラダ	こめ マカロニ さとう かたくりこ オニオンドレッシング	 カットウインナー とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト たまねぎ アップルソース にんにく レモンかじゅう えだまめ とうもろこし	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ 塩 こしょう	570	26.1				
8 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく ツイストパン しるもの パンプキンスープ しゅさい ほしがたコロッケ しゅさい ボトルソース ふくさい マカロニサラダ	ツイストパン あぶら ベジヤメルソース じゃがいも さとう パンこ ぶたのあぶら こむぎこ でんぷん コーンフラワー みずあめ あぶら マカロニ あぶら コーンクリームードレッシング	 とりにく ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	 にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ たまねぎ きゅうり にんじん	 コンソメ 塩 塩 香辛料 ソース					646	22.0



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)	たんぱく質 (グラム)
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしよく 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			
9 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				609	22.9
				★なつやさいかレー	カレールウ あぶら さとう	ツナ だいずミート ミックスビーンズ	にんじん ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ トマト にんにく しょうが	コンソメ ペイリーフ		
			しゅさい	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	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	塩		
10 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				570	26.0
				タコライス	あぶら	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ ウスターソース		
				フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢		
				こなチーズ		チーズ				
				とうもろこし			とうもろこし			
			今日(きょう)の副菜(ふくさい)のとうもろこしは、2年生(ねんせい)が1本(ぽん)ずつ皮(かわ)をむいてくれたものです。皮をむいてくれた2年生のみなさんと、固(かた)いとうもろこしを包丁(ほうちょう)でカットしてくれた調理員(ちようりいん)さんに感謝(かんしゃ)していただきましょう。							
13 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				625	24.9
			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 たまねぎ にんじん こまつな しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
			しゅさい	チキンなんばん②	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ 酢		
				ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース					
			デザート	すいか			すいか			
			今日(きょう)は「冬瓜(とうがん)のスープ」に使(つか)われている『冬瓜』について紹介(しょうかい)します。冬瓜は夏(なつ)の野菜(やさい)ですが、漢字(かんじ)で冬(ふゆ)の瓜(うり)と書(か)きます。これは、夏にとれた冬瓜を涼(すず)しいところに置(お)いておくと、冬までおいしく食(た)べられたことから名前(なまえ)がついたといわれています。冬瓜は95%(パーセント)が水分(すいぶん)でさっぱりとした味(あじ)です。栄養素(えいようそ)はカリウムを多(おほ)く含(ふく)みます。カリウムは人間(にんげん)の体(からだ)にとって余分(よぶん)な塩分(えんぶん)を体(からだ)の外(そと)に出(だ)す栄養素(えいようそ)です。ぜひ、旬(しゅん)の冬瓜を味わってください。							
14 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				630	25.7
			しゅさい	たまごとおふの チャンプルー	ふ あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきどうふ たまご	ねぎ にんじん もやし キャベツ たら ゴーヤ にんにく しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 かつおだし		
			しゅさい	さばのだししょうゆやき	さとう みずあめ	さば ぜらチン		しょうゆ みりん 魚醤 塩 魚介エキス 昆布エキス		
			ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 塩		
15 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				603	23.8
				ごもくとりみラーメン	かたくりこ	ぶたにく さつまあげ	にんじん はくさい もやし ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 中華スープ がらスープ 塩 こしょう		
			しゅさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう だいずこ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料 		
			ふくさい	ひじきのいろどりあえ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			
16 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				593	25.9
			しるもの	オニオンスープ	マカロニ	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	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	てづくりわふうハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ こしょう 塩 酒		
			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		
もうすぐ夏休(なつやす)みが始(はじ)まりますね。夏休(なつやす)み中(ちゅう)は生活(せいかつ)のリズムが乱(みだ)れがちになってしまうので、早寝(はやね)・早起(はやお)き・朝(あさ)ごはんを忘(わす)れずに規則(きそく)正(ただ)しい生活を送(おく)りましょう。										



7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)
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	615	25.4	21.7	80.0	2.5

※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、木の实類・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。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわせて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)



※栄養価は八訂成分表で計算しています。