



令和8年 8・9月分 よていこんだて表(1)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他			
8/26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				544	23.6
	しゅしよく & しゅさい	げんきビビンバ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく だいず みそ	だいずもやし にんじん こまつな にんにく きりぼしだいこん しょうが ほししいたけ	しょうゆ 一味唐辛子 酒 1分1分 塩 酢			
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	しょうゆ 辛子粉 酢			
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ	キムチ にんじん たまねぎ ながねぎ にら	鶏ガラだし 塩 豆板醤			
	デザート	れいとうみかん			みかん	しょうゆ こしょう			
8/27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	25.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さわら	しょうが	酒 しょうゆ みりん			
	ふくさい	ゆかりあえ			きゅうり キャベツ もやし	ゆかり 塩			
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ながねぎ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう			
8/28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	25.2
	しゅしよく	1.3.4年 コッペパン	コッペパン						
	しゅさい	2.5年、あおぞら、試食会 トマトとバジルの てづくりパン	こむぎこ さとう オリーブオイル		トマト	ドライイースト 塩 バジルペースト			
	しゅさい	ポークビーンズ ★	じゃがいも オリーブオイル さとう	ぶたにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト	豚骨だし パセリ ケチャップ トマトピューレ ワイン 塩 しょうゆ ソース			
	ふくさい	だいコーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ	パプリカ オリーブオイル しょうゆ りんご酢 塩			
8/31 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	21.5
	しゅしよく & しゅさい	うどん	うどん						
	しゅさい	じゃじゃめん	ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな ながねぎ	甜面醬 しょうゆ 塩 豆板醤 酒 こしょう			
	ふくさい	やさいチップス	かたくりこ じゃがいも あぶら		にがうり ごぼう	塩			
	デザート	なし			なし				
9/1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609	23.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ラフテー	さとう かたくりこ	ぶたにく	ながねぎ にんにく しょうが	みりん しょうゆ			
	ふくさい	にんじんしりしり	あぶら	ツナ かつおぶし	にんじん	みりん 酒 しょうゆ			
	しるもの	アーサーじる		とうふ あおさ		鰹だし 塩 しょうゆ みりん			
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	25.1
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ぎょうざどん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいず	にんにく しょうが にら キャベツ	酒 塩 こしょう しょうゆ			
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	レンファータン	はるさめ かたくりこ ごまあぶら	とりにく たまご	にんじん ほししいたけ こまつな とうもろこし	鶏ガラだし しょうゆ 塩 こしょう			
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				660	31.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サバのカレーたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん カレー粉			
	ふくさい	こんにやくの ピリからいため	ごまあぶら さとう	かつおぶし	れんこん にんじん	しょうゆ みりん 一味唐辛子			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とりにく なまあげ だいず みそ	ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	鰹だし			
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	25.2
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しおダレぶたどん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんにく もやし キャベツ ながねぎ レモン	酒 塩 こしょう			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	トマトといとかまのスープ	あぶら	ベーコン いとかまぼこ	たまねぎ トマト こまつな	鶏ガラだし 酒 塩 こしょう しょうゆ			
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				618	24.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのあまずあんかけ	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 酢			
	ふくさい	ごまずあえ	ごま さとう ごまあぶら		こまつな きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ 塩 酢			
	しるもの	いものこじる	さといも あぶら	とりにく みそ	にんじん まいたけ しめじ こんぎ	鰹だし			
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				673	20.9
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボーなす	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	なす たけのこ にんじん にんにく しょうが ながねぎ にら	塩 こしょう 豆板醤 酒 しょうゆ 甜面醬			
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	なると	にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	オイスターソース 鶏ガラ豚骨だし 塩			
	デザート	おさつドーナツ	こむぎこ しらたまこ さつまいも さとう あぶら			酒 しょうゆ こしょ ベーキングパウダー			
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				603	22.7
	しゅしよく	コーンピラフ	こめ ソイバター オリーブオイル		たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース	パプリカ 鶏がらだし ワイン 塩 こしょう			
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ			
	しるもの	ジュリエンスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					534	25.9
	しゅさい	ほっけのねぎかおりやき	ごまあぶら	ほっけ	ながねぎ	しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	さつまいもの しおこうじきんぴら	さつまいも あぶら	とりにく	にんじん	塩麹 鰹だし			
	しるもの	のつべいじる	さといも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん ごぼう ながねぎ	しょうゆ 鰹だし 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					



ラッキーメニューのひ ⇒ ★がついてるこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいってるかも！
にんじんがいのやさいもあるかも？！みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことあるかもしれませんね♪



令和8年 8・9月分 よていこんだて表(2)



日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他			
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	22.7
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		チキンアドボ	さとう じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ	こしょう 酢 しょうゆ 鶏がらだし			
	しるもの	ティノーラふう しょうがスープ	ビーフン	とりにく	しょうが とうがん にんじん れんこん	鶏がらだし 塩 こしょう			
	デザート	ぶるシュワサイダー	さとう	かんてん	ぶどうジュース もも	サイダー			
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				530	27.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あかうおのねぎしおやき		あかうお	ながねぎ しょうが にんにく	塩 こしょう			
	ふくさい	ひじきのいために	さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ひじき だいず	にんじん	しょうゆ 酒 みりん 塩 鰹だし			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	鰹だし みりん しょうゆ 一味唐辛子			
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				656	24.8
	しゅしよく	ツイストパン	ツイストパン						
	しゅさい	チキンシチュー★	じゃがいも あぶら さとう ソイバター こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー	こしょう ワイン ケチャップ しょうゆ デミグラスソース			
	ふくさい	あきふうかばちゃサラダ	マヨネーズ さとう	ハム	かばちゃ えだまめ にんじん	ソース 鶏がらだし しょうゆ りんご酢 塩 こしょう			
	デザート	マスカットゼリー	さとう みずあめ		ぶどうかじゅう				
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	24.8
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		あつあけのチリソースがけ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく なまあげ	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	豆板醤 ケチャップ しょうゆ こしょう 酒 鶏がらだし			
	ふくさい	えだまめパンサンスウ	はるさめ さとう ごまあぶら		えだまめ もやし にんじん	しょうゆ 豆板醤 酢 オイスターソース 辛子粉			
	しるもの	ワンツタン		にくだんご	しょうが たけのこ にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ	鶏がらだし しょうゆ みりん 塩			
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				609	20.2
	しゅしよく	やきにくチャーハン	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく なんと	にんにく しょうが にんじん ながねぎ	酒 鶏がらだし しょうゆ 塩 豆板醤			
	ふくさい	しらたきときりぼしだいこんの ちゅうかあえ	はるまきのかわ あぶら さとう ごまあぶら ごま		きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 一味唐辛子			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく とうふ	チンゲンツアイ にんじん ながねぎ しょうが	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ					598	27.2
	しゅさい	ぶたにくとポテトのかりんあげ	かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく		しょうゆ みりん			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	ごまつな もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	さけのちゃんちゃんじる	じゃがいも ソイバター	さけ みそ	しめじ キャベツ ながねぎ	鰹だし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
24 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ					658	30.0
	しゅさい	しろみざかなのてんぷら	こむぎこ あぶら	たら		塩			
	ふくさい	ちくぜんに	さとう	とりにく	たけのこ にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやえんどう	酒 塩 みりん しょうゆ 鰹だし			
	しるもの	なめこじる		とうふ みそ	なめこ えのきたけ ながねぎ ごまつな	鰹だし			
	デザート	おはぎ	こめ	あずき					
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	22.8
	しゅしよく	さつまいもごはん	こめ さつまいも			酒 しょうゆ 塩			
	しゅさい	さんまのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	さんま	しょうが	しょうゆ みりん			
	ふくさい	はくさいとピーマンの しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい ピーマン たくあん	しょうゆ			
	しるもの	おつきみじる		かまぼこ	にんじん だいこん ごまつな ながねぎ	鰹だし 塩 しょうゆ みりん			
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	25.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ヤンニョムテグ	あぶら かたくりこ はちみつ	たら だいず	しょうが にんにく こねぎ	ケチャップ 酒 コチュジャン			
	ふくさい	くきわかめのチョナムル	さとう	くきわかめ	にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢			
	しるもの	すいぎょうざスープ	ごまあぶら こむぎこ	なんと ぶたにく	にんじん もやし ごまつな ながねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
29 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				637	22.2
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		わふうこんさいカレー★	あぶら じゃがいも こむぎこ ソイバター	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん	ワイン 塩 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ みりん チャツネ カレー粉 がらみ 鰹昆布だし			
	ふくさい	ふくじんづけサラダ	さとう		きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが	しょうゆ 酢 みりん			
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	りんご もも				
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	31.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かつおのみそフライ	さとう パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら	かつお みそ		しょうゆ			
	ふくさい	ねりごまあえ	ごま さとう ねりごま		ごまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん			
	しるもの	ひきなじる	あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん もやし はくさい ごまつな	鰹だし 酒 塩 しょうゆ			
1ヶ月 の 栄養価		栄養価	エネルギー (kcal)	脂 質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)		
		栄養価	599	24.9	22.2	77.8	2.2		
		基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0		

◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン（乳不使用）、マヨネーズ（卵不使用）を使用しています。
※ 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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、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。

