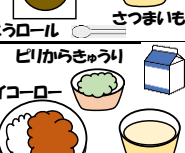
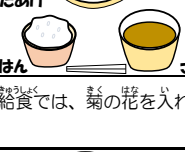




令和8年 8・9月分 よていこんだて表

戸田市立戸田東小学校

ひ ょう び	り ょう り し ゅ 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	からだのしょうじをととのえる	ちょうみりょう・その他			
8/26 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		グリーンサラダ フランクフルトのソースがけ		573	21.5
	しゅしよく	コッパンスライス	パン（乳不使用）			コッパンスライス			
	しゅさい	フランクフルトのソースがけ	あぶら さとう	フランクフルト	たまねぎ トマト	グチャップ 中濃ソース			
	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			
	しるもの	かぼちゃのスープ	こむぎこ あぶら	ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん パセリ	ワイン 鶏がらだし 塩 こしょう			
27 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		おかあえ あじのなんばんづけ		644	29.1
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	あじのなんばんづけ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	あじ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢			
	ふくさい	おかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ			
	しるもの	とりだんごじる	あぶら	あぶらあげ みそ とりつくね	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	昆布だし かつおだし 煮干しだし みりん			
28 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		フルーツポンチ		608	23.3
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ			なつやさいカレー			
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こしょう 酢 しょうゆ 塩			
	デザート	フルーツポンチ			もも（缶） パイン（缶） りんごゼリー ももゼリー				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		れいとうみかん スタミナやきにく			
31 月	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ			わかめとコーンのスープ		558	24.3
	しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう かたくりこ	ふたにく	にら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 オイスターソース			
	しるもの	わかめとコーンのスープ	かたくりこ	わかめ とりにく	とうもろこし たまねぎ もやし	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		さんしょくあえ			
9/1 火	しゅしよく	ごはん	こめ			かつおとポテトの オーロラソースあえ		569	28.4
	しゅさい	かつおとポテトの オーロラソースあえ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	かつお		グチャップ ウスターソース			
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩			
	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 だいこん しいたけ こまつな ねぎ しょうが	酒 かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぶどうゼリー			
2 水	しゅしよく	こくとうロール	パン（乳不使用）			パリパリポテトサラダ		558	21.1
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 酢 辛子粉			
	しるもの	さつまいものシチュー	さつまいも あぶら こむぎこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ とうもろこし	鶏がらだし 塩 こしょう ワイン			
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	かんてん アガー	ぶどうジュース				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ピリからきゅうり			
3 木	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ			ホイコーロー		556	24.7
	しゅさい	ホイコーロー	あぶら かたくりこ さとう	ふたにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ビーマン ねぎ	塩 こしょう 甜面醤 豆板醤 酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり ごんにゃく	塩 しょうゆ キムチの素			
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	とりにく	しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ	酒 しょうゆ こしょう 塩 鶏がらだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こまつなサラダ			
4 金	しゅしよく	ごはん	こめ			とりにくの かやあげ		573	26.8
	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 酒			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 酢			
	しるもの	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	だいこん ほうれんそう ねぎ えのき	かつおだし 昆布だし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ゆかりあえ			
7 月	しゅしよく	ごはん	こめ			さけのしおやき		561	23.8
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩			
	ふくさい	ゆかりあえ	ごま		きゅうり だいこん	ゆかり 塩			
	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ふたにく	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ さやいんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		いちごの マーブルケーキ			
8 火	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ			マーボー どうふ		625	23.1
	しゅさい	マーボーどうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ふたにく だいずミート どうふ みそ	にんにく しょうが しいたけ だけめこ にんじん ねぎ	塩 豆板醤 甜面醤 酒 みりん しょうゆ 鶏がらだし			
	ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	とうもろこし きゅうり	酢 しょうゆ			
	デザート	いちごのマーブルケーキ	あぶら さとう こむぎこ いちごジャム マーガリン（乳不使用）	とうにゅう		パナソニック ベーキングパウダー			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		重陽の節句こんだて			
9 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		きつあえ		613	26.4
	しゅしよく	ごはん	こめ			たちうおの たつたあげ			
	しゅさい	たちうおのたつたあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	たちうお	しょうが	酒 しょうゆ			
	ふくさい	きつあえ	さとう		こまつな にんじん もやし ぎく	しょうゆ			
	しるもの	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし 煮干しだし 昆布だし みりん しょうゆ			
10 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ほうれんそうの ナムル		592	25.2
	しゅしよく	ごはん	こめ			ヤンニョム チキン			
	しゅさい	ヤンニョムチキン	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく	にんにく	塩 こしょう 酒 コチュジャン グチャップ しょうゆ みりん			
	ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら		ほうれんそう にんじん もやし	塩			
	しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ふたにく	とうがんにんじん ことまつな ねぎ しょうが	塩 鶏がらだし こしょう みりん しょうゆ			
11 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こんにゃくサラダ		589	26.7
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん			あげぎょうざ			
	しゅさい	しょうゆラーメン	あぶら ごまあぶら かたくりこ	やきふた ふたにく	しょうが メンマ もやし にんじん ねぎ こまつな	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 煮干しだし 昆布だし			
	しゅさい	あげぎょうざ	あぶら ふたのあぶら さとう でんふん ごまあぶら こむぎこ	とりにく だいずこ	キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ 魚介エキス 塩 香辛料			
	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			



令和8年 8・9月分 よていこんだて表（2）

戸田市立戸田東小学校

ひ ょう び	り ょう り し ゅ め 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 し つ (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 の え る	ち ょ う み り ょ う ・ そ の た				
14 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きざみのり	こまつなのからしあえ	557	30.4
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん やきとりどん きざみのり	こめ むぎ さとう かたくりこ		とりにく とりつくね のり	ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩辛子	やきとりどん		
	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			
	しるもの	たまねぎのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ だいこん	かつおだし 昆布だし	わぎごはん	たまねぎのみそしる		
	15 火	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きゅうりのちゅうかあえ		
しゅしよく		ごはん	こめ					しょうゆ 酢		
しゅさい		しろみざかなのこうみあげ	あぶら ごまあぶら さとう	ホキ	しょうが ねぎ	しょうゆ 酢	しょうゆ 酢	しろみざかなのこうみあげ		
ふくさい		きゅうりのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう			きゅうり だいこん	しょうゆ 酢	しょうゆ 酢		
しるもの		フォースープ	フォー（こめこめん） ごまあぶら	とりにく	もやし たまねぎ こまつな はねぎ	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう 酒	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう 酒	ごはん	フォースープ	
16 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ももゼリー	595	24.0
	しゅしよく & しゅさい	スパゲッティ ミートソース	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう こむぎこ デミグラスソース				塩	ミートソース		
	ふくさい	はなやさいサラダ	さとう オリーブオイル	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ にんにく セロリ パセリ トマト	こしょう クチャップ ウスターソース しょうゆ 塩	こしょう クチャップ ウスターソース しょうゆ 塩	はなやさいサラダ		
	デザート	ももゼリー	さとう みずあめ		はくとうビューレ			スパゲッティ		
	17 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
しゅしよく		ごはん	こめ					フレンチサラダ		
しゅさい		たらのスペインふう	あぶら さとう コーンスターチ こめこ でんぷん かたくりこ	たら	しょうが にんにく パセリ	クチャップ ワイン ウスターソース	クチャップ ワイン ウスターソース	たらのスペインふう		
ふくさい		フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	酢 塩 こしょう	フレンチサラダ		
しるもの		やさいたっぷり わふうスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが こまつな	かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 こしょう	かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 こしょう	ごはん	やさいたっぷり わふうスープ	
18 金	▶アジア競技大会応援こんだて▶									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				キャベツのしおこんぶあえ	610	25.3
	しゅしよく	ごはん	こめ					みそカツ		
	しゅさい	みそカツ	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく みそ	にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒	塩 こしょう しょうゆ 酒	みそカツ		
	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	塩	キャベツのしおこんぶあえ		
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく しらす ねぎ にんじん はねぎ	鶏がらだし こしょう 塩 しょうゆ	鶏がらだし こしょう 塩 しょうゆ	ごはん		
	アジア競技大会が明日から愛知県名古屋市中区で始まります。給食では、愛知県の名物「みそカツ」を紹介します。選手みなさんの活やくが楽しみです。									
24 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				カラフルゼリー	560	22.9
	しゅしよく	ツイストパン	パン（乳不使用）					アップルドレッシング サラダ		
	しゅさい	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	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	アップルドレッシング サラダ		
	ふくさい	アップルドレッシング サラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん ブロッコリー りんごソース たまねぎ	酢 塩 こしょう 辛子粉	酢 塩 こしょう 辛子粉	アップルドレッシング サラダ		
	デザート	カラフルゼリー			マスカットゼリー りんごゼリー いちごゼリー ももゼリー			ツイストパン		
25 金	お月見こんだて									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				おつきみだいふく	605	23.1
	しゅしよく	ごはん	こめ					ほうれんそうのごまあえ		
	しゅさい	おつきみハンバーグ	さとう かたくりこ ぶたのあぶら でんぷん	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん 塩 香辛料	しょうゆ 酒 みりん 塩 香辛料	おつきみハンバーグ		
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	しょうゆ	ほうれんそうのごまあえ		
	しるもの	すましじる		とうふ わかめ	たけのこ えのき ねぎ ほうれんそう	かつおだし 昆布だし 酒 塩 しょうゆ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 しょうゆ	すましじる		
	デザート	おつきみだいふく	さとう こめこ みずあめ さつまいも カラメルソース でんぷん	いんげんまめ とうにゅう				ごはん	すましじる	
旧暦の8月15日を十五夜といい、昔から月をながめる風習があります。この日はすすきやお月見だんご、さといもなどをお供えします。										
28 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				いそかあえ	646	27.3
	しゅしよく & しゅさい	さんまのかばやきどん	こめ むぎ さとう あぶら さとう かたくりこ			しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし 鰯干しだし	しょうゆ みりん 酒 かつおだし 昆布だし 鰯干しだし	さんまのかばやき		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ	しょうゆ	いそかあえ		
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし 鰯干しだし 昆布だし みりん しょうゆ	かつおだし 鰯干しだし 昆布だし みりん しょうゆ	とんじる		
29 火	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				だいばとさつまいもの かりんと	614	24.9
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ					ブルコギ		
	しゅさい	ブルコギ	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩	ブルコギ		
	しるもの	だいこんのスープ	ごまあぶら	とりにく	だいこん にんじん えのき こまつな ねぎ しょうが	酒 こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし	酒 こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし	だいこんのスープ		
	デザート	さつまいもと だいずのかりんと	さつまいも あぶら さとう	だいず		しょうゆ		わぎごはん		
30 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ぶどう	556	23.4
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん ハヤシライス	こめ むぎ あぶら さとう ハヤシルー					ハヤシライス		
	ふくさい	ひじきのサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ にんじん	酢 しょうゆ	酢 しょうゆ	ひじきのサラダ		
	デザート	ぶどう			ぶどう			わぎごはん		

- ※ 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了承ください。
- ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の実、種実類（力カオ、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	591	24.8	21.3	78	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0