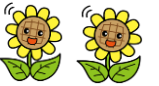




令和8年 8. 9月分 よていこんだてひょう



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・そのた			
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	21.5
	しゅさい	コーンごはん	こめ		とうもろこし	塩			
		ドライカレー	オリーブオイル さとう	ぶたにく だいす	にんにく にんじん たまねぎ	塩 胡椒 ワイン バター オスターソース ケチャップ ソリアダ - 醤油 加-粉 クミン			
	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	醤油 酢 みりん			
	デザート	フルーツポンチ	シャインマスカットゼリー みかんゼリー	アガー	パインアップル りんご				
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	25.7
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩			
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	こんにゃく にんじん たまねぎ ししいたけ いんげん	酒 塩 醤油			
	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	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ ごぼう	鰹だし 昆布だし 煮干だし 酒			
31 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	24.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのカレーたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	にんにく	醤油 酒 カレー粉			
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう ごま	ひじき	きゅうり もやし にんじん	醤油 みりん			
	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 にんじん だいこん しめじ ねぎ	醤油 塩 酒 煮干だし 鰹だし 昆布だし			
9月 1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				612	29.0
	しゅしよく	ごもくおこわ	こめ むぎ あぶら	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	たらとポテトのコロコロあげ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たら	しょうが	醤油 みりん			
	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 煮干だし 昆布だし 塩 醤油			
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				551	22.7
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しせんどうふ	あぶら こまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく だいす とうふ	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん にら	醤油 豆板醤 鶏ガラ			
	ふくさい	きゅうりとだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり だいこん	塩 みりん 醤油 酢			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ミートボール	にんじん もやし きくらげ とうもろこし こまつな	鶏ガラ 塩 酒 醤油			
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	24.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	まぐろカツ	あぶら パンこ みりん	まぐろ だいすたんぱく	たまねぎ	みりん 醤油 塩 中濃ソース			
	ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	ごまあぶら さとう	ハム	こまつな にんじん きりぼしだいこん	醤油 酢 酒			
	しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ	昆布だし 煮干だし 鰹だし			
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				534	22.9
	しゅしよく	ガーリックフランス	フランスパン オリーブオイル バター (乳不使用)		にんにく パセリ	塩			
	しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル	だいす ぶたにく レンズマめ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	鶏ガラ ケチャップ 醤油 胡椒 オスターソース			
	ふくさい	フレンチサラダ	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	辛子粉 塩 胡椒 酢			
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	22.8
	しゅしよく	カオマンガイ	こめ むぎ		にんにく しょうが	塩 鶏ガラ			
	しゅさい	チキン	ごまあぶら さとう ごま	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	酒 塩 醤油 オスターソース 酢 胡椒			
		パンチビーンズ	じゃがいも あぶら かたくりこ	いんげんまめ ひよこまめ		利バダ - ガーリックダダ - パブリカダダ - 塩			
	しるもの	ミネストローネ	マカロニ オリーブオイル さとう	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト	塩 胡椒 ケチャップ 鶏ガラ			
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				552	20.7
	しゅしよく	ししじゅうしい	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	にんじん しょうが ししいたけ	醤油 だし汁 昆布だし			
	しるもの	いなむどうち		ぶたにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ししいたけ こんにゃく こまつな	鰹だし 昆布だし 煮干だし 酒			
	デザート	こくとうアンダギー	こむぎこ さとう あぶら	とうにゅう おから		塩 ベーキングパウダー バニリン			
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	20.4
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	しそひじきふりかけ	さとう ごま	ひじき	うめ	醤油 みりん ゆかり だし汁			
		じゃがいものそぼろあん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ	醤油 だし汁			
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ えのき	鰹だし 昆布だし 煮干だし			
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				547	20.8
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	なまあげとキャベツのみそいため	あぶら さとう かたくりこ	なまあげ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん しめじ キャベツ ピーマン	だし汁 甜面醤 醤油 酒 みりん オスターソース			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	醤油 酢			
	しるもの	とうがんのちゅうかスープ	ごまあぶら	ミートボール	とうがんにんにく ねぎ こまつな しょうが	鶏ガラ 酒 塩 胡椒 醤油			
11 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	21.9
	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル			塩			
		ラタトゥイユふうナポリタン	オリーブオイル さとう	ベーコン ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ マッシュルーム ピーマン きピーマン トマト	ケチャップ 中濃ソース 塩 胡椒			
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ オリーブオイル		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 胡椒 醤油 酢			
	デザート	しろはなまめのケーキ	バター (乳不使用) こめこ こむぎこ さとうごま	しろはなまめ たまご とうにゅう		ベーキングパウダー			



令和8年 8. 9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		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 (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
ようび	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・そのた					
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					614	19.6	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ								
		きんぴらハヤシライス	オリーブオイル さとう こむぎこ あぶら バター (乳不使用)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう セロリ トマト	塩 ウスターソース 醤油 ヨソウ チヤップ ハヤシ 中濃ソース ウイ 鶏ガラ デミグラスソース					
		ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 酢 からし粉				
	デザート	りんごゼリー	さとう	アガー	りんご りんごかじゅう						
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					549	27.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ								
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん 酒					
	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 にんじん もやし	醤油					
	しるもの	カレーふうみのけんちんじる	じゃがいも	とうふ みそ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	鰹だし 昆布だし 煮干だし 加-粉 酒					
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					563	21.7	
	しゅしよく	ペッパーライス	こめ むぎ あぶら オリーブオイル バター (乳不使用)	とりにく	にんにく たまねぎ こねぎ	塩 胡椒 醤油 ウスターソース チヤップ 利ハダ- 鶏ガラ					
	しゅさい	きびなごフライ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	きびなご	しょうが	醤油 味噌 塩					
	しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	鶏ガラ 塩 こしょう しょうゆ					
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					555	21.0	
	しゅしよく	きなこあげパン	ツイストパン さとう あぶら	きなこ		塩					
	しゅさい	なつやさいのポトフ	じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ スズキーニ	鶏ガラ 塩 胡椒 ウイ					
	しゅさい	カリカリベーコンサラダ	さとう ごまあぶら	ベーコン	きゅうり キャベツ にんじん	塩 酢 醤油					
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					537	22.4	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ			塩					
	しゅさい	かじょうどうふ	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく あつあげ 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	醤油 豆板醤 鶏ガラ					
	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					
	デザート	れいとうみかん			みかん						
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					573	24.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ								
	しゅさい	タラのスペインふう	あぶら かたくりこ さとう	たら	しょうが にんにく パセリ	チヤップ 酒 ウスターソース					
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ (卵不使用)	ハム	きゅうり にんじん たまねぎ	塩 胡椒 りんご酢					
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	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	鶏ガラ 塩 胡椒 醤油					
25日(金) 十五夜 おつきみこんだて だよ!											
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					573	21.7	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ								
		さんまのかばやきどん	あぶら かたくりこ さとう	さんま		醤油 酒					
		ふくさい	きゅうりとわかめのあますあえ	さとう	わかめ	きゅうり だいこん	醤油 酢 塩				
	しるもの	なめこのみそしる		こうやどうふ みそ	なめこ たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	鰹だし 煮干だし 昆布だし					
	デザート	きょほう			ぶどう						
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					588	17.9	
	しゅしよく	ターメリックライス	こめ むぎ オリーブオイル			ターメリック					
		チリビーンズ	こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル バター (乳不使用)	いんげんまめ ひよこまめ だいず ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト	鶏ガラ チヤップ 利ハダ- 醤油 塩 胡椒 ウイ					
	しるもの	キャベツとポテトのスープ	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ	塩 胡椒 鶏ガラ 醤油					
	デザート	サワーポンチ	さとう ぶどうゼリー りんごゼリー		パインアップル りんご	塩 りんご酢					
29 (火)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうかじゅう				638	18.5	
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん								
		ちゃんぽんめん	あぶら	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし きくらげ	鶏ガラ 鰹だし 煮干だし 塩 胡椒 醤油 酒					
	しゅさい	はるまき	あぶら でんぶん こめこ こむぎこ はるさめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	醤油					
ふくさい	もやしのナムル	さとう ごまあぶら ごま		もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩						
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					590	22.5	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ								
	しゅさい	あつあげのチリソース	ごまあぶら さとう かたくりこ	なまあげ	エリンギ キャベツ にんじん しいたけ にんにく しょうが	豆板醤 チヤップ 醤油 酒 鶏ガラ 塩					
	ふくさい	おさつチップス	さつまいも あぶら さとう								
	しるもの	わんたんスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	しょうが にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	酒 塩 醤油 鶏ガラ 胡椒					

※ 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	582	23.6	21.3	80	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0