



| 日<br>(曜)                                                     | 料理の種類          | 献立名                  | 食品名                                |                           |                                                           |                                                      | 調味料<br>その他                  | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(グラム) |  |  |
|--------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|--|--|
|                                                              |                |                      | 無や力になる<br>米・パン・めん・さとう・油など          | 血や肉をつくる<br>牛乳・肉・魚・豆・海そうなど | 体の調子を整える<br>野菜・果物・きのこなど                                   |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| ◇6年生修学旅行 8/26(水)~8/27(木)◇                                    |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 8/27<br>(木)                                                  | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 622             | 28.4           |  |  |
|                                                              | しゅしよく&<br>しゅさい | ねぎしおぶたどん             | こめ むぎ ごまあぶら                        | ふたにく                      | ねぎ にんにく                                                   | しょうが たまねぎ<br>ごぼう にんじん ししいたけ セロリ<br>トマト フルーツチャツネ ビーマン | しょうがだし 塩<br>みりん こしょう        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのナムル           | ごまあぶら さとう                          |                           | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油 塩                        |                 |                |  |  |
|                                                              | しるもの           | ちゅうかスープ              | かたくりこ ごまあぶら                        | とりにく                      | にんじん たまねぎ とうもろこし<br>しいたけ チンゲンサイ                           |                                                      | 鶏がらだし 塩 醤油                  |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「ラッキーカレー」                        |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 給食で人気メニューのカレーですが、絵本ではどんなカレーが登場するのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪  |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 8/28<br>(金)                                                  | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 671             | 22.4           |  |  |
|                                                              | しゅしよく&<br>しゅさい | キーマカレー♡              | こめ げんまい あぶら<br>こむぎこ                | ふたにく ひよこまめ                | にんにく しょうが たまねぎ<br>ごぼう にんじん ししいたけ セロリ<br>トマト フルーツチャツネ ビーマン | 鶏がらだし 塩<br>こしょう ソース<br>ハイリーフ 醤油<br>カラムマサラ<br>カレー粉    |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ハニーサラダ★              | じゃがいも あぶら はちみつ                     |                           | にんじん キャベツ もやし                                             |                                                      | 塩 りんに酢<br>辛子油               |                 |                |  |  |
|                                                              | デザート           | フルーツジュレ              | さとう                                |                           | アセロラかじゅう りんごかじゅう<br>りんご ハイン アロエ                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 8/31<br>(月)                                                  | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 581             | 25.7           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | しゅさい           | タラのちゅうかソースかけ         | でんふん あぶら さとう<br>ごまあぶら              | たら                        | しょうが ねぎ                                                   |                                                      | 酢 醤油 ラー油<br>オイスターソース        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | こんにゃくサラダ★            | ごまあぶら さとう あぶら                      | とりにく わかめ                  | きゅうり もやし サラダこんにゃく<br>たまねぎ にんにく                            |                                                      | 塩 みりん 醤油<br>辛子油 酢           |                 |                |  |  |
|                                                              | しるもの           | たべるスープ               | はるさめ あぶら ごまあぶら                     | ふたにく みそ                   | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん もやし こまつな                           |                                                      | 鶏がらだし 塩 醤油<br>酒 みりん 醤油      |                 |                |  |  |
| 9/1<br>(火)                                                   | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 603             | 20.2           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | あきのふきよせごはん           | こめ さつまいも あぶら                       | とりにく                      | にんじん しめじ まいだけ<br>しいたけ                                     |                                                      | 鶏がらだし 塩 醤油<br>みりん 塩         |                 |                |  |  |
|                                                              | しゅさい           | さといもコロケ              | さといも じゃがいも さとう<br>あぶら パンこ バッターミックス |                           | たまねぎ                                                      |                                                      | 塩 醤油<br>砂糖エキス ソース           |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | はくさいのおひたし            | さとう                                | かつおだし                     | はくさい にんじん                                                 |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
|                                                              | しるもの           | はなはらのすましじる           | はなは                                | とりにく                      | こまつな だいこん ねぎ                                              |                                                      | かつおだし 塩<br>醤油               |                 |                |  |  |
| 2<br>(水)                                                     | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 630             | 18.2           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | りんごジュース              |                                    |                           | りんごジュース                                                   |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | しゅさい           | ツナトースト               | しょうパン マーガリン<br>マヨネーズ               | ツナ                        | とうもろこし たまねぎ                                               |                                                      | 辛子油                         |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | バリバリサラダ              | ワナタン あぶら ごまあぶら<br>さとう              |                           | こまつな にんじん きゅうり<br>たまねぎ                                    |                                                      | 酢 醤油 塩<br>こしょう              |                 |                |  |  |
| 3<br>(木)                                                     | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 558             | 21.0           |  |  |
|                                                              | しゅしよく&<br>しゅさい | セルフオムライス             | こめ マーガリン あぶら                       | とりにく たまご                  | たまねぎ にんじん グリンピース                                          |                                                      | 塩 こしょう<br>ケチャップ             |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ジャーマンポテト             | じゃがいも あぶら                          | ソーセージ                     | たまねぎ                                                      |                                                      | 塩 こしょう                      |                 |                |  |  |
|                                                              | しるもの           | ほうれんそうのスープ           |                                    | ベーコン                      | にんじん たまねぎ もやし<br>ほうれんそう                                   |                                                      | 鶏がらだし 塩<br>こしょう 醤油          |                 |                |  |  |
| 4<br>(金)                                                     | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 609             | 29.0           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | 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                                                      |                                                      | 塩 醤油 酒<br>みりん 昆布だし          |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | カリカリれんこんあえ★          | あぶら さとう                            |                           | れんこん こまつな にんじん<br>もやし                                     |                                                      | 塩 醤油 酢                      |                 |                |  |  |
| 7<br>(月)                                                     | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 598             | 19.4           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | じゅうしい                | こめ むぎ あぶら                          | とりにく さつまあげ こんぶ            | にんじん ししいたけ                                                |                                                      | 酒 塩 昆布だし<br>醤油              |                 |                |  |  |
|                                                              | しるもの           | ソーキじる                |                                    | ふたにく                      | にんじん だいこん しめじ<br>ねぎ                                       |                                                      | かつおだし 醤油<br>塩               |                 |                |  |  |
|                                                              | デザート           | サーターアングダー            | ホットケーキミックス くらざとう<br>あぶら            |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 8<br>(火)                                                     | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 578             | 24.1           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | やきそば                 | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら                   | ふたにく あおのり                 | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし にら                                  |                                                      | こしょう 塩 醤油<br>焼酎またはソース       |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | じゃがまるくん              | じゃがいも こめとうじミルク<br>かたくりこ あぶら        | チーズ                       |                                                           |                                                      | 塩 こしょう                      |                 |                |  |  |
|                                                              | しるもの           | わかめスープ               | ごまあぶら                              | とりにく わかめ                  | たまねぎ ねぎ                                                   |                                                      | 鶏がらだし 塩<br>醤油 酒 こしょう        |                 |                |  |  |
| 9<br>(水)                                                     | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 576             | 22.1           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | しゅさい           | ハンバーグの<br>ケチャップソースかけ | さとう とんし でんふん<br>あぶら じゃがいも          | とりにく ふたにく<br>だいずたんぱく      | たまねぎ やさいペースト                                              |                                                      | ケチャップ ソース<br>調味料 砂糖エキス<br>塩 |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ひじきのマリネ★             | さとう あぶら                            | ひじき とりにく                  | きゅうり だいこん にんじん                                            |                                                      | 醤油 酢<br>みりん 塩               |                 |                |  |  |
| 10<br>(木)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 610             | 23.1           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | しゅさい           | サンマのかばやき             | でんふん あぶら さとう<br>かたくりこ              | さんま                       |                                                           |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | キャベツときゅうりの<br>しおだれ   | ごまあぶら                              | しおこんぶ                     | キャベツ きゅうり                                                 |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 10<br>(木)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 610             | 23.1           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | しゅさい           | サンマのかばやき             | でんふん あぶら さとう<br>かたくりこ              | さんま                       |                                                           |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | キャベツときゅうりの<br>しおだれ   | ごまあぶら                              | しおこんぶ                     | キャベツ きゅうり                                                 |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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                                                 |                                                      | 醤油 酒                        |                 |                |  |  |
|                                                              | ふくさい           | ほうれんそうのおかかあえ         | さとう                                | あじつきおかか                   | ほうれんそう もやし                                                |                                                      | 醤油                          |                 |                |  |  |
| ◇おはなしきゅうしょく(給食室と図書室のコラボ献立)◇ 「とてもおおきなサンマのひらき」                 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本に登場するサンマのひらきにちなんで、給食でサンマのかば焼きを提供します。今が旬のサンマは脂がのっていておいしいです。 |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 絵本の中に登場するサンマはどれほど大きいのでしょうか。ぜひ、図書室に行って見てみてくださいね♪              |                |                      |                                    |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
| 11<br>(金)                                                    | のみもの           | ぎゅうにゅう               |                                    | ぎゅうにゅう                    |                                                           |                                                      |                             | 634             | 26.5           |  |  |
|                                                              | しゅしよく          | ごはん                  | こめ                                 |                           |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |
|                                                              | 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</                    |                                                           |                                                      |                             |                 |                |  |  |



## 令和8年度 8・9月よていこんだてひょう

## パート2

戸田市立美女木小学校

| 日<br>(曜)     | 料理の種類          | 献立名                 | 食品名                                               |                           |                                          |                                                      | 調味料・その他 | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(グラム) |
|--------------|----------------|---------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|-----------------|----------------|
|              |                |                     | 熱や力になる<br>米・パン・めん・さとう・油など                         | 血や肉をつくる<br>牛乳・肉・魚・豆・海そうなど | 体の調子を整える<br>野菜・果物・きのこなど                  |                                                      |         |                 |                |
| 14<br>(月)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 568             | 17.9           |
|              | しゅしよく          | ぐだくさんチャーハン          | こめ むぎ ごまあぶら                                       | やきふた なたと                  | にんにく しょうが ねぎ<br>にんじん だけのこ しいたけ           | 鶏がらだし<br>醤油 塩                                        |         |                 |                |
|              | ふくさい           | おこのみポテト             | じゃがいも こむぎこ あぶら<br>さとう                             | あおのり かつおぶし                |                                          | ソース                                                  |         |                 |                |
|              | しるもの           | ワンタンスープ             | ごまあぶら                                             | にくいりワンタン                  | にんじん もやし はくさい<br>ねぎ チンゲンサイ               | 鶏がらだし 塩<br>こしょう 醤油                                   |         |                 |                |
| 15<br>(火)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 610             | 26.8           |
|              | しゅしよく          | ごはん                 | こめ                                                |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
|              | しゅさい           | かつおのみそカツ            | パンこ バッターミックス<br>あぶら さとう ごまあぶら                     | カツオ みそ                    |                                          | 塩 こしょう<br>みりん 醤油                                     |         |                 |                |
|              | ふくさい           | はくさいとピーマンの<br>こんぶあえ | ごまあぶら                                             | とりにく しおこんぶ                | はくさい ピーマン                                | 醤油                                                   |         |                 |                |
|              | しるもの           | よしのじる               | さといも かたくりこ                                        | とりにく                      | にんじん しいたけ しょうが<br>こまつな ねぎ                | かつおだし 醤油<br>昆布だし 塩                                   |         |                 |                |
| 16<br>(水)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 678             | 25.7           |
|              | しゅしよく&<br>しゅさい | スタミナどん              | こめ むぎ さとう あぶら                                     | ぶたにく みそ                   | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ キャベツ ピーマン なら      | 酒 こしょう<br>醤油 味噌 唐辛子                                  |         |                 |                |
|              | しるもの           | ナルトとチンゲンサイの<br>スープ  | ごまあぶら                                             | とりにく なたと わかめ              | チンゲンサイ にんじん ねぎ                           | 醤油 塩 こしょう<br>鶏がらだし                                   |         |                 |                |
|              | デザート           | こめこのレモンケーキ          | こめこ さとう あぶら<br>しらはなまめペースト                         |                           |                                          | ベーキングパウダー<br>レモン果汁 塩                                 |         |                 |                |
| 17<br>(木)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 581             | 27.0           |
|              | しゅしよく          | ごはん                 | こめ                                                |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
|              | しゅさい           | てりやきチキン             | さとう かたくりこ                                         | とりにく                      |                                          | 塩 こしょう 酒<br>醤油 みりん                                   |         |                 |                |
|              | ふくさい           | ごぼうサラダ★             | さとう マヨネーズ                                         |                           | ごぼう にんじん きゅうり                            | 酢 醤油 こしょう                                            |         |                 |                |
|              | しるもの           | とんじる                | じゃがいも あぶら                                         | ぶたにく みそ                   | しめじ だいこん にんじん<br>こんにゃく ねぎ                | かつおだし                                                |         |                 |                |
| 18<br>(金)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 671             | 23.5           |
|              | しゅしよく          | キャラメルあげパン           | ツイストパン あぶら さとう                                    |                           |                                          | キャラメルパウダー<br>塩                                       |         |                 |                |
|              | しゅさい           | ポークビーンズ♡            | じゃがいも あぶら さとう<br>マーガリン                            | ぶたにく しらいんげんまめ             | にんにく たまねぎ にんじん<br>セロリ パセリ トマト            | 鶏がらだし ワイン<br>ベリーフ 醤油<br>ケチャップ ソース<br>塩 こしょう<br>パプリカ粉 |         |                 |                |
|              | ふくさい           | コールスローサラダ           | さとう マヨネーズ                                         |                           | キャベツ きゅうり にんじん<br>とうもろこし                 | 塩 醤油                                                 |         |                 |                |
| 毎月19日は「食育の日」 |                |                     |                                                   |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
| 21<br>(月)    | 敬老の日           |                     |                                                   |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
| 22<br>(火)    | 国民の休日          |                     |                                                   |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
| 23<br>(水)    | 秋分の日           |                     |                                                   |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
| 24<br>(木)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 569             | 23.5           |
|              | しゅしよく&<br>しゅさい | ホイコーローどん            | こめ むぎ あぶら さとう<br>かたくりこ                            | ぶたにく みそ                   | にんにく しょうが しいたけ<br>ねぎ キャベツ ピーマン<br>あかピーマン | みりん 醤油<br>甜面醬 豆板醤<br>酒 こしょう                          |         |                 |                |
|              | しるもの           | はるさめスープ             | はるさめ ごまあぶら                                        | とりにく                      | チンゲンサイ にんじん ねぎ<br>しょうが                   | 鶏がらだし 塩<br>こしょう 醤油                                   |         |                 |                |
|              | デザート           | きよほう★               |                                                   |                           | きよほう                                     |                                                      |         |                 |                |
| 25日 お月見こんだて  |                |                     |                                                   |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
| 25<br>(金)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 645             | 21.8           |
|              | しゅしよく          | ごはん                 | こめ                                                |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
|              | しゅさい           | さといもととりにくの<br>あまからに | かたくりこ あぶら さといも<br>さとう                             | とりにく                      | しょうが さやいんげん たまねぎ                         | 醤油 みりん 酒                                             |         |                 |                |
|              | しるもの           | おつきみじろ★             | いもだんご                                             | ちらしかまほこ わかめ               | にんじん だいこん ねぎ                             | かつおだし 酒<br>昆布だし 塩 醤油                                 |         |                 |                |
|              | デザート           | おつきみだんご★            | しょうしんこ さとう てんぷん                                   |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
| 28<br>(月)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 632             | 21.9           |
|              | しゅしよく          | しょうゆラーメン            | ちゅうかめん あぶら ごまあぶら                                  | やきふた なたと わかめ              | しょうが にんじん しいたけ<br>はくさい もやし ねぎ            | 鶏がらだし 酒<br>昆布だし こしょう<br>凍干だし 塩<br>醤油                 |         |                 |                |
|              | しゅさい           | はるまき                | あぶら とんし はるさめ<br>てんぷん こむぎこ さとう<br>ショートニング こめこ こなあめ | ぶたにく                      | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しょうが                   | 醤油 味噌 調味料<br>唐辛子 塩<br>酵母エキス                          |         |                 |                |
|              | ふくさい           | シャキシャキサラダ           | ごまあぶら あぶら                                         |                           | みずな にんじん きゅうり                            | 醤油 りんご酢                                              |         |                 |                |
| 29<br>(火)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 580             | 25.3           |
|              | しゅしよく          | ごはん                 | こめ                                                |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
|              | しゅさい           | にくじゃが               | じゃがいも あぶら さとう                                     | ぶたにく                      | たまねぎ にんじん さやいんげん<br>しらたき                 | かつおだし 酒 塩<br>みりん                                     |         |                 |                |
|              | しるもの           | キャベツのみそしる           |                                                   | あぶらあげ みそ                  | キャベツ たまねぎ                                | かつおだし                                                |         |                 |                |
|              | その他            | のりのつくだに             | さとう                                               | のり                        |                                          |                                                      |         |                 |                |
|              | デザート           | なしゼリー               | さとう みずあめ                                          |                           | なしかじゅう                                   |                                                      |         |                 |                |
| 30<br>(水)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 560             | 27.8           |
|              | しゅしよく          | ごはん                 | こめ                                                |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
|              | しゅさい           | さけのみそやき             |                                                   | さけ みそ                     | ねぎ しょうが にんにく                             | 酒 みりん                                                |         |                 |                |
|              | ふくさい           | ピリからきゅうり★           | ごまあぶら                                             |                           | きゅうり こんにゃく                               | 塩 キムチの素<br>醤油                                        |         |                 |                |
| 30<br>(水)    | のみもの           | ぎゅうにゅう              |                                                   | ぎゅうにゅう                    |                                          |                                                      |         | 560             | 27.8           |
|              | しゅしよく          | ごはん                 | こめ                                                |                           |                                          |                                                      |         |                 |                |
|              | しゅさい           | さけのみそやき             |                                                   | さけ みそ                     | ねぎ しょうが にんにく                             | 酒 みりん                                                |         |                 |                |
|              | しるもの           | スタミナすいとん★           | すいとん さといも                                         | とりにく                      | にんじん なら ごぼう えのきだけ<br>こまつな ねぎ             | かつおだし 醤油<br>塩 味噌 唐辛子                                 |         |                 |                |