

家庭数

令和8年 8・9月分 よていこんだてひょう パート1

戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他	キロカロリー	グラム
8月 27 木	しゅよく	ごはん	こめ				570	22.1
	しゅさい	とりのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
	ふくさい	ピリカラきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	キムチの素 塩 しょうゆ		
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 金	しゅよく &しゅさい	ハヤシライス	こめ げんまい あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト セロリー パセリ にんにく しょうが	とりがらだし ワイン ベイリーフ 塩 こしょう ケチャップ	560	20.7
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう		
	デザート	なし			なし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
31 月	しゅよく &しゅさい	とりそぼろどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ	とりにく だいずミート	えだまめ ねぎ にんじん しょうが	酒 しょうゆ みりん	595	26.3
	ふくさい	なつやさいチップス	さつまいも あぶら かたくりこ		かぼちゃ ごぼう にがうり	塩		
	しるもの	とうがんのおすいもの		とりにく とうふ	とうがん にんじん えのき ねぎ	かつお昆布だし 塩 しょうゆ 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9月 1 火	しゅよく	ごはん	こめ				593	25.0
	しゅさい	ヤンニョムテグ	かたくりこ こめこ あぶら はちみつ	たら こうやどうふ	にんにく しょうが ねぎ	ケチャップ 酒 コチュジャン しょうゆ		
	ふくさい	きりぼしだいこんのさっぱりあえ		ツナ	きゅうり にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ 酢 酒		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく なんと わかめ	にんじん えのき ねぎ	とりがらだし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
2 水	しゅよく &しるもの	しおラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	とりにく わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ	とりがらだし かつお昆布だし 酒 塩 こしょう しょうゆ	619	19.8
	しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ でんぶ さとう	ぶたのあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩		
	ふくさい	だいこんのナムル	さとう ごまあぶら ごま		こまつな きゅうり にんじん きりぼしだいこん にんにく しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
	デザート	マスカットゼリー	さとう		ぶどうかじゅう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
3 木	しゅよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩	552	22.9
	しゅさい	かますのたつたあげ	あぶら かたくりこ	かます	しょうが	しょうゆ 酒		
	ふくさい	いそあえ	さとう	のり	こまつな えのき にんじん もやし	かつおだし しょうゆ		
	しるもの	いもだんごじる	じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4 金	しゅよく	ごはん	こめ				551	24.6
	しゅさい	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト		塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ワイン ケチャップ ソース		
	ふくさい	ツナキャベツ		ツナ	キャベツ もやし	しょうゆ 酢 酒		
	しるもの	ポパイスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	とりがらだし 酒 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				
7 月	しゅよく	ごはん	こめ				605	25.7
	しゅさい	さばのぶなかぼし		さば		塩		
	ふくさい	じゃがいものきんぴら	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん いんげん	みりん しょうゆ		
	しるもの	とんじる	ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8 火	しゅよく &しゅさい	やきカレーパン	まるパン あぶら パンこ	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが	カレー粉 ワイン ソース ケチャップ しょうゆ みりん	593	22.7
	ふくさい	さんしょくサラダ	あぶら さとう		キャベツ もやし にんじん	酢 塩 こしょう		
	しるもの	やさしいクリームスープ	じゃがいも あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ ほうれんそう	とりがらだし ワイン 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9日(水)～11日(金) 5年生 林間学校								
9 水	しゅよく	ごはん	こめ				550	24.6
	しゅさい	わふうミートローフ	さとう	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん おから ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん こしょう		
	ふくさい	ツナサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ ワイン 酢 塩		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのき ほうれんそう	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10 木	しゅよく &しゅさい	ぶたキムチどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ はくさい もやし にんじん にら ねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ みりん	631	27.5
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	もやし にんじん とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし 塩 しょうゆ 酒		
	デザート	おさつきなこ	さつまいも かたくりこ あぶら さとう	だいず きなこ		塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 金	しゅよく	ごはん	こめ				615	32.1
	しゅさい	かつおのみそカツ	あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶ ごまあぶら	かつお みそ		かつおだし みりん 酒 塩		
	ふくさい	のりすあえ	さとう	ツナ のり	こまつな もやし	しょうゆ 酢		
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気がおきないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、3食の食事をしっかりとること、そして体の調子を整える効果のある野菜もしっかり食べるように心がけましょう。



野菜を食べると、いいとがいっぱい!



家庭数



令和8年 9月分 よていこんだてひょう パート2



戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
14 月	しゅよく	ごはん	こめ				639	24.1
	しゅさい	すぶた	かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ しょうが	とりがらだし 酒 しょうゆ ケチャップ 酢		
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのき しょうが	とりがらだし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	デザート	ぶどう			ぶどう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15 火	しゅよく	ごはん／ひじきふりかけ	こめ さとう ごまあぶら ごま	ひじき かつおぶし	ゆかり	酒 しょうゆ みりん	656	24.7
	しゅさい	たちうおフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶ	たちうお		ソース		
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ	かつおだし 酒 しょうゆ みりん 塩		
	しるもの	さつまじる	さつまいも ごまあぶら	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	かつおだし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 水	しゅよく &しゅさい	やきとりどん	こめ げんまい さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ エリンギ こんにやく	かつおだし しょうゆ みりん 酒	584	25.2
	ふくさい	キャベツのおかかかえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	かつおだし しょうゆ		
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ	あぶら	ベーコン とうふ	はくさい たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しょうが	かつお昆布だし しょうゆ 酒 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅよく &しゅさい	ナスミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル さとう こめこ	ぶたにく だいちミート	たまねぎ にんじん なす セロリー マッシュルーム パセリ トマト にんにく こまつな もやし にんじん とうもろこし	とりがらだし ワイン ベイリーフ ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう		
ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら			しょうゆ 酢 塩			
デザート	アップルパイ	卵不使用パイシート さとう		りんご	ワイン			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18 金	しゅよく	ごはん	こめ				569	26.2
	しゅさい	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		酒 みりん		
	ふくさい	じゃがいものそばろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ	かつおだし 塩 しょうゆ		
	しるもの	けんちんじる	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21 月	けいろう ひ 敬老の日							
22 火	こくみん しゅくじつ 国民の祝日							
23 水	しゅうぶん ひ 秋分の日							
24 木	《ささっ子カレーの日》							
	しゅよく &しゅさい	スープカレーライス ★	こめ げんまい じゃがいも あぶら はちみつ	とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ なす にんにく しょうが セロリー トマト りんご	とりがらだし しょうゆ ワイン 塩 こしょう カレー粉 チリパウダー オールスパイス	614	18.6
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいち	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう		
	デザート	シュワシュワポンチ	さとう サイダー		もも パイン りんご なしかじゅう レモンかじゅう	ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
25 金	《お月見こんだて》 お月見には、だんごと一緒にいもや野菜など、この季節にとれた食材をお供えします。そこで、 今が旬の里いもを使います。お月見らしいお吸い物や満月のような大福が登場します。お楽しみに♪							
	しゅよく	ごはん	こめ				638	20.6
	しゅさい	さといもとりにくのあげに	さといも かたくりこ あぶら さとう	とりにく	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	かつおだし 酒 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 ねぎ みずな	かつお昆布だし 塩 しょうゆ みりん		
	デザート	まんげつだいふく	さとう こめこ みずあめ さつまいもペースト でんぶ	いんげんまめ とうにゅう		カラメルソース		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28 月	《おはなしこんだて》 今月は『おだんごスープ』という本から「おだんごスープ」です。ひとりになってしまったおじいさんが、おだんごスープを作ります。そのスープを 食べに色々な動物や子どもたちが集まってきます。おじいさんは、みんなのために作くことで元氣を取り戻していくお話です。							
	しゅよく	キムチチャーハン	こめ ごまあぶら あぶら	やきぶた	キムチ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが	とりがらだし 塩 しょうゆ	552	22.7
	ふくさい	おこのみポテト	じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら さとう	のり かつおぶし		ソース		
	しるもの	おだんごのスープ	かたくりこ さとう	とりにく	たまねぎ にんじん えのき キャベツ しょうが	とりがらだし 酒 しょうゆ 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
29 火	しゅよく	まっちゃんあげパン	ツイストパン さとう あぶら	きなこ	まっちゃん			
	しゅさい	ポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ マッシュルーム セロリー	とりがらだし 塩 こしょう ワイン		
	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ツナ ひじき	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん 酢 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	30 水	しゅよく	ごはん	こめ				560
しゅさい		ジャンボしゅうまい	しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいちミート	たまねぎ たけのこ しょうが	塩 こしょう しょうゆ		
ふくさい		ちくわサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ちくわ	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ 酢		
しるもの		ちゅうかコーンスープ	あぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	とりがらだし 酒 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				

- ・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
- ・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が御了承ください。
- ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…！
- ・(*)に食品名があるものは、加工食品を意味します。
- ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひ御覧ください。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
	597	23.8	22.1	78.1	2.2
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0