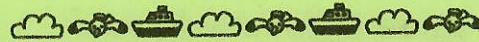


令和8年 8.9月分 こんだて表



戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			かや類になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
8/26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634	25.8
	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 あぶら	とりにく	しょうが にんにく	液体塩こうじ 醤油 塩		
	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	醤油		
	しるもの	たまねぎのみそしる	じゃがいも	こうやどうふ わかめ みそ	たまねぎ えのき ねぎ	かつおだし		
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			647	23.8
	しゅしよく &しゅさい	ドライカレー	こめ げんまい あぶら こめこ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	ワイン 塩 こしょう ベイリーフ トマトケチャップ 醤油 ウスターソース カレー粉		
	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	なし			なし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
28 (金)	しゅしよく &しゅさい	やきにくごはん	こめ あぶら さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	豆味噌 塩 みりん 醤油 こしょう コチュジャン	571	25.2
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 醤油		
	しるもの	トックスープ	トック	とりにく	たまねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく &しゅさい	ピラフ	こめ マーガリン	ベーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし あかピーマン ピーマン	鶏がらだし ワイン 塩 こしょう		
31 (月)	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	塩 酢 辛子粉	576	23.6
	しるもの	ミネストローネ	あぶら さとう	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ はくさい セロリ にんにく トマト	トマトケチャップ ワイン 醤油 塩 こしょう ベイリーフ 鶏ガラだし		
	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					
	しゅさい	ハガツオのたつたあげ	でんぶん さとう	ハガツオ	にんにく	塩 こしょう 塩		
9/1 (火)	ふくさい	はくさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	きゅうり はくさい とうもろこし	醤油	571	25.4
	しるもの	いなかじる	じゃがいも	なまあげ みそ	ごぼう にんじん まいたけ にんにく ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく &しゅさい	ミートソーススパゲティ	スパゲティ あぶら あぶら さとう こめこ			塩 イースト		
	ふくさい	はなやさいのサラダ	マヨネーズ さとう	だいず ぶたにく	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト	ワイン こしょう トマトケチャップ ウスターソース 醤油 塩		
2 (水)	デザート	メープルカップケーキ	こめこホットケーキミックス マーガリン さとう メープルシロップ	とうにゅう	フロッキー カリフラワー にんじん とうもろこし	醤油	662	24.6
	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					
	しゅさい	ひじきいりとりつくね	かたくりこ あぶら さとう	とりにく こうやどうふ ひじき	たまねぎ にんじん	醤油 塩 みりん		
	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	醤油		
3 (木)	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき こまつな	かつおだし	556	28.4
	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					
	しゅさい	マーボーどうぶどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ		にんにく しょうが ししいたけ だけのこ にんじん ねぎ	豆味噌 醤油 鶏ガラだし 鶏ガラだし みりん		
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 醤油 こしょう 塩		
4 (金)	デザート	アセロラポンチ	さとう		みかんかん りんごかん シャインマスカットゼリー アセロラジュレ	ワイン	636	26.0
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく &しゅさい	わふうつけめん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ		メンマ こまつな ねぎ しょうが にんにく	かつおだし 昆布だし 鶏ガラだし 塩 醤油 こしょう ベイリーフ		
	ふくさい	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
7 (月)	しゅしよく &しゅさい	やきとりどん	こめ さとう かたくりこ				624	31.1
	ふくさい	からしあえ	さとう	とりにく とりつくね	ねぎ	液体塩こうじ 塩 みりん 醤油		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく &しゅさい	わふうつけめん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ		メンマ こまつな ねぎ しょうが にんにく	かつおだし 昆布だし 鶏ガラだし 塩 醤油 こしょう ベイリーフ		
8 (火)	ふくさい	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 醤油	560	27.0
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく &しゅさい	わふうつけめん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ		メンマ こまつな ねぎ しょうが にんにく	かつおだし 昆布だし 鶏ガラだし 塩 醤油 こしょう ベイリーフ		
	ふくさい	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 (水)	しゅしよく	くりごはん	こめ もちこめ くり			塩 塩	577	26.5
	しゅさい	さわらのカレーしょうゆやき	さとう	さわら		みりん調味料 醤油 カレー粉 魚醤油		
	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 もやし にんじん	塩 醤油		
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく なまあげ	にんじん ししいたけ しょうが だいこん ほうれんそう ねぎ	かつおだし 醤油 塩		
	のみもの	オレンジジュース			オレンジジュース			
10 (木)	しゅしよく &しゅさい	ハヤシライス	こめ げんまい あぶら さとう				572	20.4
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ くきわかめ あかつのまた しらすぎのり	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム	塩 こしょう ワイン ベイリーフ 鶏ガラだし ハヤシルウ トマトケチャップ 醤油 ウスターソース		
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	パインかん アロエ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	わかめごはん	こめ げんまい	わかめ		かつおだし		
11 (金)	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶたレバー	しょうが にんにく	醤油 みりん	609	25.0
	ふくさい	ひじきのわふうサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん とうもろこし	醤油 酢		
	しるもの	みそけんちんじる		とりにく なまあげ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん えのき ねぎ	塩 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	わかめごはん	こめ げんまい	わかめ		かつおだし		



令和8年 8.9月分 こんだて表②



戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー	たんぱく質
			かや熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他	(kcal)	(g)
14 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	26.0
	しゅしよく &しゅさい	キムタクごはん	こめ あぶら	ベーコン とりにく	はくさいキムチ たくあん(だいこん) ねぎ	鶏ガラだし 醤油 酒 みりん 塩 こしょう		
	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 ねぎ えのき チンゲンサイ しらたき	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油		
	デザート	カリカリこうやどうふ	かたくりこ あぶら さとう	こうやどうふ きなこ		塩		
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	25.6
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たらのトマトソースかけ	てんぷん こめこ さとう コーンフラワー あぶら	たら	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	トマトケチャップ 酒 ウスターソース		
	ふくさい	さつまいもサラダ	さつまいも さとう マヨネーズ		にんじん			
	しるもの	レタスのスープ	あぶら	ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ とうもろこし	鶏ガラだし 塩 醤油 こしょう		
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	26.8
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	酒 塩 醤油 みりん かつおだし		
	ふくさい	こまつなごまみそあえ	さとう ごま	ツナ みそ	こまつな きりぼしだいこん にんじん	醤油 かつおだし		
	デザート	ぶどう			ぶどう			
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	30.4
	しゅしよく	まるパン	まるパン					
	しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		液体塩こうじ 醤油 酒		
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう		
	しるもの	コーンスープ	あぶら こめこ	ベーコン とうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ カリフラワー フロッコリー	鶏ガラだし 塩 こしょう		
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	24.8
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	てづくりしゅうまい	こむぎこ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ししいたけ しょうが しそ	塩 こしょう 醤油		
	ふくさい	あおなともやしのナムル	さとう ごまあぶら		だいずもやし こまつな にんにく しょうが	醤油 豆酢		
	しるもの	とうがんのスープ	あぶら	とりにく	にんじん とうがん ししいたけ チンゲンサイ ねぎ	酒 鶏ガラだし こしょう 塩 醤油		
21 (月)	敬老の日							
22 (火)	国民の休日							
23 (水)	秋分の日							
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			652	27.7
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが ねぎ	醤油 酢		
	ふくさい	わかめのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩 恵子		
	しるもの	おこげスープ	かたくりこ おこげ	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	鶏ガラだし 塩 醤油		
十五夜 お月見こんだて								
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			645	25.8
	しゅしよく &しゅさい	いなりちらし	こめ あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ	しいたけ にんじん きぬさや	昆布だし 塩 酢 醤油 酒		
	ふくさい	さといものそぼろに	さといも あぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんじん	塩 みりん かつおだし 昆布だし 醤油		
	しるもの	おすいもの			だいこん まいだけ こまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 醤油 塩		
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	28.2
	しゅしよく &しゅさい	チンジャオロースどん	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ ピーマン	酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう		
	しるもの	にらのちゅうかスープ		とりにく	たまねぎ にんじん えのき もやし にら ねぎ	こしょう 塩 醤油 鶏ガラだし		
	デザート	つぶつぶオレンジゼリー	さとう はちみつ	かんてん	オレンジジュース みかんかん			
29 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	21.1
	しゅしよく	きなこあげパン	ツイストパン あぶら さとう	きなこ		塩		
	しゅさい	カレーマカロニ	マカロニ(こむぎこ) あぶら マヨネーズ	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン	カレー粉 塩		
	しるもの	キャベツのスープ	あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんにく にんじん キャベツ	鶏ガラだし こしょう 塩 醤油		
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	29.1
	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 ねぎ	醤油 酒 みりん かつおだし 昆布だし		
	ふくさい	のりすあえ		ツナ のり	こまつな にんじん もやし	醤油 酢 酒		
	しるもの	さわにわん		ぶたにく	しいたけ だいこん にんじん ごぼう みずな ねぎ	かつおだし 塩 醤油 昆布だし		

※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。
マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の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。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

栄 養 素	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)
今月の平均値	609	25.5	20.5	80.7	2.1
基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0