

よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年4月分






★しるしのこんだてには、かたぬきになじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	こんだてめい				しょくひんめい				えいようか	
	はし スプーン	のみもの	りょうりの しゅるい	しゅしよく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
13 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				608	23.7
			しゅさい	とうふのちゆうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゅさい	あげぎようざ②	ぶたのあぶら でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいちこ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	こまつなのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢		
<p>今日(きょう)から新(あたら)しい学年(がくねん)、クラスでの給食(きゅうしょく)が始(はじ)まります。新(あたら)しい仲間(なかま)と協(きょう)力(りき)して準(じゆん)備(び)・片(かた)づけをし、今(こ)年度(ねんど)も楽(たの)しく、お(おい)しく給食(きゅうしょく)を食(た)べましょ。給食(きゅうしょく)センターでは、み(みな)さんが楽(たの)しみになるよ(よ)うな給食(きゅうしょく)を、心(こころ)を込(こ)めて作(つく)ります。た(た)くさん食(た)べて、元(げん)気(き)に学(が)校(こう)生(せい)活(かつ)を送(お)くりましょ。</p>										
14 (火)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				586	21.6
			しるもの	わかたけじる	さといも 	とり(に)く かまぼこ わかめ とうふ さつまあげ	たけのこ ねぎ 	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
			しゅさい	ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (たまごふしよう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
<h2>せかいのりょうり ~ ドイツ ~ </h2>										
15 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	こどもパン	こどもパン				590	28.5
			しるもの	アイントプフ(ポトフ)	じゃがいも	カットウイナナー ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とり(に)く	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう		
			ふくさい	はるさめのあえもの	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
<p>今(こ)年度(ねんど)の給食(きゅうしょく)は6月(がつ)に開(ひら)か(い)されるサッカ(サッカー)ーワ(ワ)ールドカ(カ)ップにちなみ、世(せ)界(かい)の料(りょう)理(り)を月(つき)1回(かい)紹(しょう)介(かい)し(し)ま(ま)す。今(こ)月(げつ)は「ア(ア)イ(イ)ント(ト)プ(プ)フ」です。「鍋(なべ)の中(なか)に投(な)げ込(こ)んだ」という意(い)味(み)のド(ド)イ(イ)ツ(ツ)の家(か)庭(てい)料(りょう)理(り)です。ソーセ(ソー)ー(ー)ジ(ジ)や肉(にく)、じゃ(じゃ)がい(がい)も、にん(にん)じん、たま(たま)ねぎ、豆(まめ)を煮(に)込(こ)んだポ(ポ)ト(ト)フのよ(よ)うなス(ス)ー(ー)プ(プ)です。</p>										
16 (木)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ツイストパン	ツイストパン				635	26.9
			しゅさい	チキンのトマトに	マカロニ さとう	とり(に)く	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			しゅさい	とうにゅう クリームコロッケ	パンこ ショートニング さとう でんぶん あぶら こむぎこ	とうにゅう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	塩 香辛料		
			しゅさい	ボトルソース				ソース		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
17 (金)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ロールパン(コッペがた)	ロールパン				595	23.7
			しるもの	にくだんごスープ		ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	デミグラスソース あぶら さとう ぶらのあぶら	とり(に)く ぶた(に)く だいちこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース しょうゆ		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう エリンギ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ		
20 (月)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	やきそば	やきそばめん あぶら	ぶた(に)く あお(の)り	にん(にん)じん たま(たま)ねぎ キャベツ ピーマン	こ(こ)しょう 塩 しょうゆ 中(ちゆう)濃(濃)ソ(ソ)ース ウ(ウ)ス(ス)ター(ター)ソ(ソ)ース	585	24.5
			しゅさい	はるまき	あぶら はる(さ)め こ(こ)む(む)ぎ(ぎ)こ ぶ(ぶ)た(た)の(の)あ(あ)ぶ(ぶ)ら で(で)ん(ん)ぶ(ぶ)ん さ(さ)とう こ(こ)め(め)こ ショ(ショ)ー(ー)ト(ト)ニ(ニ)ン(ン)グ	ぶ(ぶ)た(た)に(に)く	たま(たま)ねぎ にん(にん)じん キャベツ しょうが しい(た)け	しょうゆ 塩 香(香)辛(辛)料		
			ふくさい	まめまめ(め)サ(サ)ラ(ラ)ダ	オニ(オ)ン(ン)ド(ド)レ(レ)ッ(ッ)シ(シ)ン(ン)グ	だ(だ)い(い)ず	え(え)だ(だ)ま(ま)め とう(とう)も(も)ろ(ろ)こ(こ)し			





日曜日	はしスプーン	こんだてめい		ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		のみもの	りようりのしゆらい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど				やさい・くだもの・きのこなど
21 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				672	24.2
			しゆさい	ちゆうかふうごもくうまに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゆさい	だいちナゲット②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん コーンパウダー みずあめ	だいちこ 	たまねぎ	塩 香辛料		
			ふくさい	いんげんのソテー	あぶら	ベーコン	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩		
22 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				590	27.1
			しるもの	とりだんごじる		ミートボール みそ	たまねぎ こまつな にんじん だいこん しめじ しょうが	かつお節 昆布 酒 みりん		
			しゆさい	さばのピリからやき	さとう ごまあぶら	さば	しょうが にんにく	しょうゆ 魚醤 塩 コチュジャン		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ (たまごふしよう) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
23 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				575	25.8
			しゆしよく	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	しいたけ にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ		
			しゆさい	だしまきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご 		酢 しょうゆ こんぶだし かつお節エキス 塩		
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		はくさい もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ		
24 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				583	22.3
			しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゆさい	しろみざかなのこうみあげ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ホキ	たまねぎ しょうが 	しょうゆ 酢 唐辛子		
			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		
27 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ホットちゆうかめん	ホットちゆうかめん				574	25.8
			しゆしよく	ごもくわんたんめん	かたくりこ	ワンタン とりにく なんと	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ	しょうゆ 中華スープ がらスープ 塩 こしょう		
			しゆさい	おさかなさつまあげ②	でんぶん あぶら さとう	ぎょにく ひじき	キャベツ にんじん	塩		
			ふくさい	ほうれんそうのごまサラダ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ		
28 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				658	27.7
			しるもの	わかめとたまねぎのみそしる	さといも	あぶらあげ わかめ みそ	だいこん えのき ねぎ	かつお節 昆布		
			しゆさい	からあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ		
			ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 塩		
			デザート	にゆうがくおいわいデザート	あぶら さとう こめこ みずあめ	とうにゆう だいちこ	いちごピューレー いちごかじゅう	しょうゆ		
29 (水)	しょうわのひ									
30 (木)	はしスプーン	ジュリア	しゆしよく	ごはん	こめ				580	20.8
			しゆさい	★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいちミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 	コンソメ ベイリーフ		
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		



4月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、 給食センター栄養士までご相談ください。 ※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。 ※給食センターでは、 そば、ピーナッツ、木の実類・種実類(カカオ、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。気を付けて食べてください。 ※のどにつまらないよう、あわせてよくかんで食べてください。 戸田市立学校給食センター (442-5065)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満	
給食センター 平均	602	24.8	22.0	78.0	2.3	



※栄養価は八訂成分表で計算しています。