

よていこんだてひょう(小学校用)




令和8年7月分

★しるしのこんだてには、かたぬきになん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	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)	
1 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					630	25.6
				キムタクごはんのもと	あぶら	ぶたにく	キムチ たくあん		しょうゆ		
			しるもの	もずくじる		とりにく もずく とうふ さつまあげ	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが		かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			しゅさい	せとうちレモンふうみ カジキカツ	パンこ こむぎこ あぶら	カジキ だいずこ らんぱく	レモンかじゅう		塩 香辛料		
2 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					621	27.9
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ		かつお節 昆布		
			しゅさい	ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが		みりん しょうゆ		
			ふくさい	ほうれんそうのいそかあえ	さとう	のり	ほうれんそう にんじん		しょうゆ		
3 (金)	せかいのりょうり ~ フランス ~										
	はしスプーン	コーヒーストック	しゅしよく	ロールパン(コッペがた)	ロールパン(コッペがた)					641	27.0
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゅさい	とりにくのこうみだれ	さとう かたくりこ こまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが		しょうゆ 酢 唐辛子 塩 こしょう		
			ふくさい	ラタトゥイユ	あぶら さとう	ベーコン	たまねぎ なす ズッキーニ エリンギ にんにく トマト		ケチャップ コンソメ こしょう 塩		
<p>今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は、フランスの料理です。給食(きゅうしょく)によく出(で)るポトフもフランスから伝(つた)わったものです。今日(きょう)の副菜(ふくさい)のラタトゥイユもフランスの南(みなみ)の方(ほう)の家庭(かてい)料理(りょうり)で、夏野菜(なつやさい)を煮込(に)こんだものです。トマト、なす、ズッキーニが夏野菜(なつやさい)です。夏野菜(なつやさい)には身体(からだ)を冷(ひ)やす効果(こうか)があるので、暑(あつ)い日(ひ)にぴったりな料理(りょうり)です。</p>											
6 (月)	たなばたこんだて										
	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					637	26.7
			しるもの	たなばたじる		とりにく とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう		塩 かつお節 昆布 しょうゆ		
			しゅさい	いわしのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	いわし			しょうゆ 酒		
			ふくさい	いんげんのソテー	あぶら	カットウインナー	いんげん とうもろこし		しょうゆ こしょう 塩		
			デザート	たなばたゼリー	さとう みずあめ あぶら	かんてん	レモンかじゅう ぶどうかじゅう うんしゅうみかんかじゅう				
<p>今日(きょう)は七夕(せち)献立(けんてい)(たなばたこんだて)です。七夕(せち)は織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が1年(ねん)に1度(ど)だけ会(あ)うことのできる日(ひ)といわれています。平安時代(へいあんじだい)には、宮中行事(きゅうちゅうぎょうじ)として、桃(もも)や梨(なし)、なす、うり、大豆(だいず)、干(ほ)し鯛(だい)、アワビなどを供(そな)えて星(ほし)をながめ、音楽(おんがく)や詩歌(し)を楽(たの)しみました。また、サトイモの葉(は)にたまった夜(よ)つゆを「天(あま)の川(がわ)のしずく」と考(かん)がえて、それで墨(すみ)をすって梶(かじ)の葉(は)に和歌(わ)かを書(か)いて願(ねが)いごとをしていました。今日は七夕(せち)になんで、星型(ほしがた)のかまぼこが入(はい)った七夕汁(せちじゆ)と七夕デザートが提供(ていきょう)されています。</p>											
7 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				570	26.1	
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ	カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト				ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩
			しゅさい	チキンのバーベキューソース	さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ アップルソース にんにく レモンかじゅう				しょうゆ 塩 こしょう
			ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし				
8 (水)	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				646	22.0	
			しるもの	パンプキンスープ	あぶら ベシヤメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ				コンソメ 塩
			しゅさい	ほしがたコロッケ	じゃがいも さとう パンこ ぶたのあぶら こむぎこ でんぷん コーンフラワー みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ				塩 香辛料
				ボトルソース							ソース
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリームドレッシング		きゅうり にんじん				




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	りようりのしゆるい	しゅしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・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			
9 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				609	22.9
			しゅしよく	★なつやさいカレー	カレールウ あぶら さとう	ツナ だいずミート ミックスビーンズ	にんじん ズッキーニ かぼちゃ たまねぎ トマト にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩		
			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	塩		
10 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				570	26.0
			しゅしよく	タコライス	あぶら	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト	塩 こしょう チリパウダー ケチャップ しょうゆ ウスターソース		
			しゅさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢		
			しゅさい	こなチーズ		チーズ				
			ふくさい	とうもろこし			とうもろこし			

今日(きょう)の副菜(ふくさい)のとうもろこしは、2年生(ねんせい)が1本(ほん)ずつ皮(かわ)をむいてくれたものです。皮をむいてくれた2年生のみなさんと、固(かた)いとうもろこしを包丁(ほうちよう)でカットしてくれた調理員(ちようりいん)さんに感謝(かんしゃ)していただきます。

13 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				625	24.9
			しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	ぶたにく	とうがん たまねぎ にんじん こまつな しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう		
			しゅさい	チキンなんばん②	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ 酢		
			しゅさい	ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース					
			デザート	すいか			すいか			

今日(きょう)は「冬瓜(とうがん)のスープ」に使(つか)われている『冬瓜』について紹介(しょうかい)します。冬瓜は夏(なつ)の野菜(やさい)ですが、漢字(かんじ)で冬(ふゆ)の瓜(うり)と書(か)きます。これは、夏にとれた冬瓜を涼(すず)しいところに置(お)いておくと、冬までおいしく食(た)べられたことから名前(なまえ)がついたといわれています。冬瓜は95%(パーセント)が水分(すいぶん)でさっぱりとした味(あじ)です。栄養素(えいようそ)はカリウムを多(おほ)く含(ふく)みます。カリウムは人間(にんげん)の体(からだ)にとって余分(よぶん)な塩分(えんぶん)を体(からだ)の外(そと)に出(だ)す栄養素(えいようそ)です。ぜひ、旬(しゅん)の冬瓜を味わってください。

14 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				630	25.7
			しゅさい	たまごとおふの チャンプルー	ふ あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきどうふ たまご	ねぎ にんじん もやし キャベツ いら ゴーヤ にんにく しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 かつおだし		
			しゅさい	さばのだししょうゆやき	さとう みずあめ	さば ぜラチン		しょうゆ みりん 魚醤 塩 魚介エキス 昆布エキス		
			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		

15 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				603	23.8
			しゅしよく	ごもくところみラーメン	かたくりこ	ぶたにく さつまあげ	にんじん はくさい もやし ねぎ ほうれんそう	しょうゆ 中華スープ がらスープ 塩 こしょう		
			しゅさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ でんぷん	とうふ ぎよにくすりみ とうにゅう だいずこ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料 		
			ふくさい	ひじきのいろどりあえ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			

16 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				593	25.9
			しるもの	オニオンスープ	マカロニ	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	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	てづくりわふうハンバーグ	パンこ さとう かたくりこ	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ こしょう 塩 酒		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (たまごふしょう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		

もうすぐ夏休(なつやす)みが始(は)まりますね。夏休(なつやす)中(ちゆう)は生活(せいかつ)のリズムが乱(みだ)れがちになってしまうので、早寝(はやね)・早起(はやお)き・朝(あさ)ごはんを忘(わす)れずに規則(きそく)正しい生活(せいかつ)を送(おく)りましょう。



7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)
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	615	25.4	21.7	80.0	2.5

※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、あわてず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)

※栄養価は八訂成分表で計算しています。