

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか	
		のみのもの	りょうりのしゅるい	しゅしゅく 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	からだのちょうしをととのえる やさしい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう 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)
8 / 26 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				663	23.9
				なつやさいかレー★	あぶら カレールウ さとう	とりにく だいずミート	にんじん ズッキーニ なす たまねぎ えだまめ トマト にんにく しょうが	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	コロツケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ マーガリン コーンスターチ	ぶたにく だいずこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
			デザート	れいとうみかん			みかん			
27 (木)	はし	牛乳	しゅしゅく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				615	27.7
				みそラーメン	あぶら かたくりに	ぶたにく なんと みそ	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	とうふ ぎょにくすりみ 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	キャベツのレモンづけ			キャベツ にんじん レモンかじゅう	塩		
28 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				594	23.1
			しるもの	オニオンスープ		とりにく 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	かつおカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぶん	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	おやこめめサラダ	わふうドレッシング	だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし			
31 (月)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				592	24.4
			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	さんまのかばやき	あぶら さとう	さんま かたくりに		しょうゆ 酒		
			ふくさい	メンマのあえもの	ごまあぶら		メンマ きゅうり もやし	塩		
9 / 1 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				601	28.2
			しゅさい	こうやどうふのごもくいため	あぶら さとう	とりにく こうやどうふ さつまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
			しゅさい	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	キャベツのごまマヨあえ	マヨネーズ (たまごふしょう) すりごま さとう		キャベツ にんじん	しょうゆ 酢		
2 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ロールパン(コツベがた)	ロールパン				574	26.8
			しるもの	キャベツとウインナーのスープ	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	がらスープ コンソメ こしょう しょうゆ 塩		
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりに	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	ひじきのいりどりサラダ	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			
3 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				672	24.0
			しゅさい	ちゅうかふううまに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりに	ぶたにく あつあげしょう	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		
			しゅさい	だいずナゲット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	だいずこ	たまねぎ	塩 香辛料		
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリーミードレッシング		きゅうり にんじん			
4 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				595	24.5
				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		
			しゅさい	ししゃものかりかりあげ	あぶら こめこパンこ こめこ でんぶん	ししゃも		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				
7 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				590	25.4
			しるもの	にくだんごのトマトスープ	じゃがいも さとう	ミートボール	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト やさいペースト	ケチャップ ベイリーフ コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゅさい	チキンのチーズやき	あぶら パンこ さとう	とりにく チーズ だいずこ	ピーマン パセリ	しょうゆ 塩 香辛料		
			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	塩 こしょう しょうゆ		
8 (火)	はし	牛乳	しゅしゅく	じごなうどん	じごなうどん				673	25.8
				きつねうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			ふくさい	大学いも	さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま			しょうゆ		
			ふくさい	もやしのいそかあえ		のり	ほうれんそう もやし	しょうゆ		
9 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				619	24.4
				きんぴらハヤシライス	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく だいずミート	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう ウスターソース コンソメ ワイン		
			しゅさい	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		
10 (木)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				591	28.3
			しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりに	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		
			しゅさい	ささみのレモンふうみ	かたくりに あぶら さとう	ささみ	レモンかじゅう	塩 酒 しょうゆ		
			ふくさい	にしよくあえ	ごまあぶら		こまつな にんじん	しょうゆ 塩		
11 (金)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				558	30.2
			しるもの	えだまめごじる	じゃがいも あぶら	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	あじのスタミナやき	さとう	あじ	にんにく しょうが	しょうゆ みりん		
			ふくさい	れんこんとひじきの しゃきしゃきサラダ	わふうドレッシング	ひじき	れんこん 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	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)	
		のみもの	りょうりのしゅるい	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	やさしい・くだもの・きのこなど				
14 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				560	27.1	
			しるもの	とうがんのスープ	ごまあぶら	とりにく	とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 酒 こしょう			
			しゅさい	ぶたにくのバーベキューソース	さとう	ぶたにく	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			
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 塩			
15 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				567	26.4	
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	とうふ たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	かつお節 塩 しょうゆ 昆布			
			しゅさい	みそチキンカツ	あぶら さとう かたくりこ パンこ でんぶん	とりにく だいずこ はちょうみそ		酒 みりん ウスターソース			
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ			
16 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				652	24.3	
			しゅさい	マーボーどうふ	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	しいたけ たけのこ ねぎ にら にんにく	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ			
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめこ ショートニング	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料			
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうめん かいそう わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢			
17 (木)	はし	コーヒ―牛乳	せかいのりょうり ～イタリア～ 							557	33.9
			しゅしよく	ミートソーススパゲティ	スパゲティ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト	こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 ベイリーフ ワイン			
			しゅさい	たらのパンこやき	パンこ さとう	たら チーズ	ピーマン にんじん トマト パセリ	塩 香辛料 しょうゆ チキンエキス			
			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				
			そのた	チーズ		チーズ					
18 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ 				609	25.2	
			しるもの	なすのみそしる		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ えのき	かつお節 昆布			
			しゅさい	てりやきハンバーグ	さとう かたくりこ ぶたのあぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	みりん しょうゆ 酒 塩 香辛料			
			ふくさい	きりぼしだいこんいため	あぶら	ツナ	きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ 塩			
21 (月)	 けいろうのひ										
22 (火)	 こくみんのきゅうじつ    										
23 (水)	しゅうぶんのひ										
24 (木)	はしスプーン	牛乳	はさんでたべよう		こどもパンスライス	こどもパン			583	25.1	
			しゅしよく	サーモンフライ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	さけ		塩 こしょう			
				ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース						
			しるもの	きのこのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ パセリ えのき たもぎたけ エリンギ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ			
			ふくさい	ジャーマンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ とうもろこし	塩 こしょう			
25 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				651	25.7	
				やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子			
			しるもの	おつきみじる	さといも	かまぼこ	にんじん ほうれんそう しめじ ねぎ	かつお節 昆布 しょうゆ 塩			
			ふくさい	こんにやくのサラダ	さとう	わかめ	こんにやく キャベツ	酢 しょうゆ			
			デザート	おつきみデザート	さとう みずあめ こめこ でんぶん さつまいも	いんげんまめ とうにゅう					
28 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				636	28.8	
				おかかふりかけ		おかかふりかけ					
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ えだまめ	かつおだし 酒 しょうゆ			
			しゅさい	いわしのうめに	さとう みずあめ でんぶん	いわし かつおけずりぶし	うめ	しょうゆ うめず こんぶ			
29 (火)	はし	牛乳	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	603	29.6	
			しゅしよく	ごはん	こめ						
			しるもの	とんじる	さといも あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつお節 昆布			
			しゅさい	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			
30 (水)	はしスプーン	牛乳	ふくさい	せんぎりやさいのねぎごまあえ	ねぎごまドレッシング		きゅうり もやし にんじん		579	22.0	
			しゅしよく	きなこあげパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ		塩			
			しるもの	あきのかおりクリームシチュー	さつまいも あぶら ベジマメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう			
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢			

8・9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	610	25.1	21.0	80.2	2.4

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※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。ご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・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)

