令和2年10月分

よていこんだてひょう（小学校用）

戸田市立学校給食センター

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	しょくひんめい 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 やさい・くだもの・きのこなど	調味料・その他	えいようか エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
10/1（木）	おつきみこんだて								671	23.8
		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しゅさい	ハンバーグオニオンソース	ぶたのあぶら さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ にんにく しょうが	塩 しょうゆ コンソメ		
			ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな えのき	しょうゆ 辛子粉		
			しるもの	おつきみじる	しらたまだんご	かまぼこ	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	かつお節 しょうゆ 塩		
			デザート	じゅうごやデザート	じょうしんこ さとう あぶら でんぷん コーンスターチ	かんてん		しょうゆ		
	今日（きょう）は十五夜（じゅうごや）です。十五夜とは旧暦（きゅうれき）の8月（がつ）15日（にち）に行（おこな）われる行事（ぎょうじ）で、主（おも）に農家（のうか）の人（ひと）が今年（ことし）の作物（さくもつ）の出来（でき）を感謝（かんしゃ）し、来年（らいねん）の作物の豊作（ほうさく）を月（つき）に願（ねが）う行事です。地域（ちいき）によって団子（だんご）、里芋（さといも）、さつま芋（いも）、旬（しゅん）の果物（くだもの）をお供（そな）えします。また、この時期（じき）の月は1年（ねん）のうちで、最（もっと）も明（あか）るく美（うつく）しいとされ、昔（むかし）から「中秋（ちゅうしゅう）の名月（めいげつ）」と呼（よ）んで月を鑑賞（かんしょう）しました。										
2（金）		牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	605	24.4
				わだしラーメン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると いわしこ	メンマ もやし こまつな にんじん ねぎ にんにく しょうが	かつお節 みりん こしょう 塩 しょうゆ 中華スープ		
			しゅさい	あげだしどうふ	でんぷん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ コーンスターチ	とうにゅう だいずこ ゼラチン	しょうが	かつおだし しょうゆ		
			デザート	ぶどう②			きょほう			
5（月）		牛乳	しゅしょく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	676	29.4
			しゅさい	あきのかおり クリームシチュー	さつまいも ベシャメルソース	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう		
			しゅさい	ささみのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモンかじゅう	塩 酒 しょうゆ		
			ふくさい	わかめサラダ	さとう	わかめ	こんにゃく きゅうり	酢 しょうゆ		
6（火）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				646	21.3
			しゅさい	にくだんごの あまずあんかけ②	パンこ さとう ごまあぶら あぶら	とりにく だいずこ	たまねぎ	しょうゆ 酢 チキンエキス 塩		
			ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		
			しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	とうもろこし にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが	がらスープ 中華スープ しょうゆ こしょう 塩		
			デザート	くりのムース	こなあめ さとう こむぎこ くりピューレ	にゅうせいひん たまご ゼラチン だいず				
7（水）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				705	29.6
				てづくりしゃくしな ふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいず あぶらあげ ちりめんじゃこ	しゃくしな	しょうゆ みりん 酒		
			しゅさい	じゃがいものそぼろに	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 いんげん しょうが	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	いかフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	いか		塩		
				ボトルソース				ソース		
8（木）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				639	26.9
			しゅさい	とりにくの ガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
			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 とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	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		
9（金）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				586	24.4
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぷん	さば みそ				
			ふくさい	ひじきのいろどりサラダ	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			
			しるもの	すましじる		とうふ	えのき ねぎ こまつな にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節		
12（月）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				612	26.8
			しゅさい	ピリカラチキン	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	塩 こしょう 豆板醤 しょうゆ		
			ふくさい	こまツナのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢		
			しるもの	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
13（火）		牛乳	しゅしょく	やきそば	やきそばめん あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン	しょうゆ ウスターソース こしょう 塩 中濃ソース	608	22.7
			ふくさい	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま			しょうゆ		
			ふくさい	きゅうりのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり	塩		
			そのた	どうぶつチーズ		チーズ				
14（水）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				708	30.9
				ぶたキムチどん	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ たけのこ もやし たまねぎ にら しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
			しゅさい	にらまんじゅう②	ぶたのあぶら コーンスターチ こむぎこ さとう	ぶたにく だいずこ	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ こしょう ほたて粉 かつお粉 昆布粉 塩		
			ふくさい	だいずのいそに	さとう あぶら	だいず ひじき あぶらあげ	こんにゃく にんじん	しょうゆ かつおだし 塩		
15（木）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				600	22.8
			しゅさい	かつおフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	かつお		塩		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ろくていサラダ	ごま ごまあぶら さとう	ちりめんじゃこ	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
			しるもの	きのこスープ		ベーコン	たまねぎ えのき しめじ エリンギ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	しょくひんめい 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 やさい・くだもの・きのこなど	調味料（ちょうみりょう）・その他（た）	えいようか エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
16 （金）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				713	25.9
			しゅさい	さんまのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	さんま		酒 しょうゆ		
			ふくさい	まめもやしのナムル	ごまあぶら ごま		だいずもやし ほうれんそう にんじん	塩		
			しるもの	さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	だいこん しめじ ねぎ	かつお節		
19 （月）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				645	25.7
				★チキンカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	とりにく だいず	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		
			しゅさい	ほうれんそうのオムレツ	さとう かたくりこ あぶら コーンスターチ	たまご	ほうれんそう	かつお昆布だし 酢 みりん しょうゆ 塩		
			ふくさい	はくさいのかおりづけ			はくさい にんじん ゆず	かつおだし 塩		
20 （火）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				651	24.9
			しゅさい	すぶた	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ	中華スープ がらスープ 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ 酢		
			ふくさい	こまつなのごまあえ	すりごま さとう		こまつな にんじん	しょうゆ		
			しるもの	わかめスープ	かたくりこ ごまあぶら	わかめ とうふ	えのき にんじん たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
21 （水）	せかいのりょうり ～ かんこく ～								644	23.3
		みかんジュース	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しゅさい	プルコギ	あぶら さとう	ぶたにく みそ	りんご しょうが にんにく にら しめじ たけのこ たまねぎ にんじん ぜんまい	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豆板醤		
			しゅさい	とうふしゅうまい②	こむぎこ ぶたのあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう		
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり	キムチの素 塩		
	今月（こんげつ）の世界（せかい）の料理（りょうり）はおとなりの国（くに）、韓国（かんこく）のプルコギです。プルコギの「プル」は火（ひ）、「コギ」は肉（にく）を意味（いみ）する言葉（ことば）です。甘（あま）いしょうゆベースのタレに漬（つ）け込（こ）んだ肉を野菜（やさい）と一緒（いっしょ）に炒（いた）める料理（りょうり）と思（おも）われていますが、韓国では野菜を入（い）れ炒め煮（に）にするそうです。焼肉（やきにく）よりも日本（にほん）のすき焼（や）きに近（ちか）い料理だといわれています。										
22 （木）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				590	27.2
			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	みりん しょうゆ 豆板醤		
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう とうもろこし エリンギ	塩 しょうゆ こしょう		
			しるもの	もやしのみそしる		あつあげ みそ	もやし こまつな えのき	かつお節		
			デザート	かき			かき			
23 （金）		牛乳	しゅしょく	こどもパンスライス	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク		塩	698	21.3
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも ぶたのあぶら パンこ こむぎこ あぶら みずあめ でんぷん コーンスターチ さとう	ぶたにく	たまねぎ	塩		
				ボトルソース				ソース		
			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		
			しるもの	パンプキンポタージュ	ベシャメルソース	ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	コンソメ 塩		
26 （月）		牛乳	しゅしょく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩	608	30.3
			しゅさい	さかなのころころあげ	かたくりこ あぶら さとう	かじき		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 だいずもやし	しょうゆ		
			しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつお節 塩 しょうゆ		
27 （火）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				693	23.2
			しゅさい	ぶたにくのうまに	さといも あぶら さとう	ぶたにく	こんにゃく だいこん たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	みりん 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	ごもくたまごやき	あぶら さとう	たまご ぶたにく ゼラチン こんぶ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	しょうゆ 塩 かつお節だし 魚介エキス		
			デザート	りんご			りんご			
28 （水）		牛乳	しゅしょく	ゆでうどん	こむぎこ			塩	656	28.4
				しろごまタンタンうどん	あぶら さとう ねりごま すりごま ラーゆ	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	かつお節 豆板醤 しょうゆ 塩		
			しゅさい	ささかまぼこのてんぷら②	こむぎこ あぶら	ささかまぼこ				
			ふくさい	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	かつおだし しょうゆ		
29 （木）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				612	29.1
				やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ	酒 みりん かつおだし しょうゆ 唐辛子		
				きざみのり		のり				
			ふくさい	れんこんのきんぴら	ごまあぶら ごま さとう	ちくわ	れんこん にんじん	しょうゆ		
			しるもの	かぶのみそしる		あぶらあげ みそ	かぶ ほうれんそう しめじ	かつお節		
30 （金）		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				666	25.4
			しゅさい	しせんどうふ	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	いわしのカリカリあげ②	みずあめ さとう じゃがいも コーンスターチ こめこ あぶら	いわし	しょうが	塩		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング	かまぼこ	ブロッコリー カリフラワー			
			デザート	ハロウィンデザート	さとう こなあめ あぶら		クランベリーかじゅう いちごかじゅう ブルーベリーかじゅう			
	明日（あす）、10月（がつ）31日（にち）はハロウィンです。ハロウィンは外国（がいこく）の習慣（しゅうかん）で、日本（にほん）でいうお盆（ぼん）と同（おな）じようなものです。この世（よ）とあの世の境目（さかいめ）がなくなって、亡（な）くなった人（ひと）のたましいがこの世に戻（もど）ってくるという日（ひ）です。ただし、日本のお盆とちがい悪（わる）い霊（れい）も一緒（いっしょ）に戻ってきてしまうため、かぼちゃをくりぬき中（なか）にろうそくを立（た）てて家（いえ）の入口（いりぐち）に飾（かざ）り、悪い霊を怖（こわ）がらせて追（お）いはらったり、仮装（かそう）をして身（み）を守（まも）るそうです。									

10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	647	25.8	21.0	88.7	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・キウイ・いくら**の使用はありません。

戸田市学校給食センター（TEL442-5065）