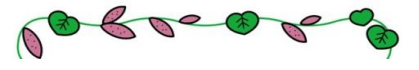




# 令和2年 10月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			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・そのた				
～じゅうごや こんだて～ 「あきのしゅうかく」にかんしゃをするひです										
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					680	24.9
	しゅしょく	くりごはん	こめ もちこめ くり みずあめ				酒 しょうゆ かつおだし			
	しゅさい	とりにくとさつまいものあまからに	あぶら さつまいも さとう こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが いんげん たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん				
	しるもの	おつきみじる ★	したらまこ	ちくわ	にんじん はくさい ねぎ わかめ かぼちゃ	かつおだし こんぶだし にほしたし 塩 しょうゆ				
	デザート	ぶどう(きよほう)			ぶどう					
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					624	24.4
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	マーボー豆腐	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ふたにく だいず みそ とうふ	にんにく しょうが ただのこ ねぎ にんじん しいたけ	鶏がらだし 塩 豆板醤 砂糖 酒 みりん しょうゆ				
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	からし粉 しょうゆ 酢				
	しるもの	くきわかめのスープ	ごまあぶら ごま	くきわかめ	にんじん ねぎ えのき	鶏がらだし 塩 しょうゆ				
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					587	20.9
	しゅしょく	きびとうあげパン	コッパン あぶら さとう							
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ(たまごなし)		キャベツ むらさきキャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	しるもの	ふたにくのにこみスープ	じゃがいも	ふたにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	豚骨がらだし 塩 しょうゆ				
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					672	26.7
	しゅしょく	ツナとトマトのパエリア	こめ むぎ オリーブオイル	ツナ あさり ベーコン	マッシュルーム たまねぎ あかパプリカ いんげん にんにく トマト	ケイジャンスパイス 塩 こしょう ワイン 鶏がらだし				
	しゅさい	たらのフリッター	あぶら こむぎこ かたくりこ	たら		ハーブソルト ベーキングパウダー				
	しるもの	コンソメスープ	オリーブオイル	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし				
	デザート	しろはなまめのケーキ	バター こむぎこ さとう ごま なまクリーム	しろはなまめ ぎゅうにゅう		ベーキングパウダー				
7 (水)	おべんとうのひ									
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					622	19.1
	しゅしょく &しゅさい	ドライカレー	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル	ふたにく だいず ひよこまめ	しょうが にんにく にんじん	塩 こしょう ワイン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ ウスターソース カラマツサラ カレー粉 ターメリックパウダー				
	ふくさい	フレンチサラダ	オリーブオイル さとう		にんじん キャベツ きゅうり	りんご酢 塩 こしょう からし粉				
	デザート	フルーツしらたま	しらたまだんご さとう		パインアップル みかん おうとう	塩 ワイン				
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					576	28.8
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ホッケのいちやほし		ホッケ						
	ふくさい	きりほしだいこんのもの	あぶら さとう ごまあぶら	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん しいたけ いんげん	しょうゆ 酒 みりん かつおだし				
	しるもの	たまねぎのみそしる		みそ	たまねぎ もやし こまつな	かつおだし にほしたし こんぶだし 酒 塩 しょうゆ				
デザート	ブルーベリークレープ	さとう あぶら みずあめ こめこ	とうにゅう	ブルーベリーかじゅう						
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					502	23.3
	しゅしょく	さけずし	こめ さとう ごま あぶら	さけ のり	ごぼう きぬさや しいたけ	酢 塩 しょうゆ 酒				
	ふくさい	ちくぜんに	さとう	とりにく	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	酒 塩 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	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが	かつおだし にほしたし こんぶだし 酒 塩 しょうゆ				
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					608	22.0
	しゅしょく &しるもの	チャーシューめん	ちゅうかめん あぶら こまあぶら	やきふた なた	メンマ もやし ねぎ とうもろこし	かつおだし にほしたし こんぶだし とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ				
	しゅさい	てづくりぎょうざ	あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ふたにく	ねぎ しょうが にんにく はくさい いら	塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢				
14 (水)	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう				687	27.1
	しゅしょく &しゅさい	さんまのかばやきどん	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	さんま		酒 しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし				
	ふくさい	からしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	からし粉 しょうゆ				
	しるもの	けんちんじる	さといも	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ	酒 しょうゆ 塩 こんぶだし にほしたし かつおだし				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					702	25.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	ぎゅうにくとごぼうのあまからに	あぶら さとう	ぎゅうにく	しらたき ごぼう ねぎ こまつな	みりん しょうゆ かつおだし 酒				
	しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	かつおだし にほしたし こんぶだし				
	デザート	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま							



# 令和2年 10月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			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・そのだ			
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				704	27.8
	しゅしよく	ちゅうかどん ★	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぶたにく なんと	だけのこ しいたけ しょうが にんじん はくさい たまねぎ	こしょう 塩 酒 しょうゆ 鶏ガラだし			
	しゅさい	てづくりしゅうまい	しゅうまいのかわ さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	フルーツあんじん	なまクリーム さとう	ぎゅうにゅう かんてん	パインアップル おうとう	パインアップル エッセンス 塩 ワイン			
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				521	20.6
	しゅしよく	ピザトースト	しょくパン オリーブオイル	ベーコン チーズ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	塩 こしょう ケチャップ			
	ふくさい	マセドアンサラダ	じゃがいも オリーブオイル さとう		きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう からし粉			
	しるもの	コーンシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく とうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	塩 ワイン 鶏ガラだし			
20 (火)	しゅうがくじけんこうしんだん(2じかんじゅぎょう)								
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				697	22.9
	しゅしよく &しゅさい	チリビーンズライス	こめ むぎ さとう オリーブオイル こむぎこ	ひよこまめ ベーコン だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ ワイン カレー粉 ケチャップ チリパウダー パプリカパウダー			
	ふくさい	カリカリかんぴょうのサラダ	さとう ごまあぶら あぶら		かんぴょう きゅうり もやし にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 酢			
	デザート	ベリーベリーヨーグルト	ブルーベリージャム いちごジャム はちみつ	ヨーグルト					
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	29.6
	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	かつおだし みりん 酒 こんぶだし			
	ふくさい	だいのいそに	さとう ごまあぶら	だいず とりにく ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 かつおだし			
しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	えのきたけ ねぎ こまつな	かつおだし こんぶだし にぼしだし				
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	25.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	たらのスペインふう	あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	たら	しょうが にんにく	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
デザート	りんご			りんご					
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				696	27.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ハンバーグデミグラスソース	あぶら さとう かたくりこ オリーブオイル パンこ	ぶたにく	セロリ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム	ワイン しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース ナツメグ 鶏ガラだし ウスターソース			
	ふくさい	ポテトコーン	じゃがいも オリーブオイル	とうもろこし パセリ		塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	やさしいスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
デザート	りんごゼリー	さとう	アガー	りんご りんごかじゅう					
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				531	29.7
	しゅしよく	さつまいもごはん	こめ もちこめ さつまいも			塩			
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		酒 塩			
	ふくさい	かぶのあますあえ	さとう		かぶ きゅうり	しょうゆ 酢 塩			
しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし にぼしだし こんぶだし 酒 しょうゆ				
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				514	20.1
	しゅしよく &しゅさい	きつねうどん	うどん さとう	あぶらあげ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ	かつおだし こんぶだし にぼしだし 酒 しょうゆ みりん 塩			
	ふくさい	あさづけキムチ			はくさい きゅうり もやし	キムチのちと 塩			
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	アガー	ぶどうかじゅう ナタデココ				
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	27.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりのおろしソース	さとう かたくりこ	ぶり	しょうが だいこん はねぎ	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう にんじん だいずもやし	しょうゆ			
しるもの	のっぺいじる	かたくりこ あぶら	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ さといも こんにゃく	かつおだし こんぶだし にぼしだし 酒 しょうゆ みりん 塩				
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				716	21.8
	しゅしよく &しゅさい	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ オリーブオイル	ぶたにく	にんにく たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム セロリ トマト ごぼう しいたけ しょうが	塩 こしょう しょうゆ デミグラスソース ワイン ケチャップ 鶏ガラだし ウスターソース 中濃ソース			
	ふくさい	おやこまめサラダ	マヨネーズ(たまごなし) ごま	だいず	えだまめ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	かぼちゃのケーキ	さとう こむぎこ あぶら		かぼちゃ	ベーキングパウダー パインアップル			

※ 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。アレルギー等のお問い合わせは、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。  
 栄養事務室直通 TEL(048-444-1751)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	625	24.7	19.5	83.1	2.4
文部科学省基準	590	19~30	13~20	74~99	2.0