



令和5年度 10月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	27.9
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	ほっけのおちゃフライ	(パンこでんぶん こむぎこ) あぶら	(ほっけ だいず)	(せんちゃ)	(塩 こしょう) ソース		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん キャベツ	醤油		
	しるもの	★いなかじる		とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ だいこん	鰹だし 醤油 塩		
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			527	20.5
	しゅしよく	★ガーリックフランス	(こむぎこさとう マーガリン ショートニング) オリーブオイル バター あぶら		にんにく パセリ	(塩 イースト)		
	しゅさい	★♥くたくさんミネストローネ	じゃがいも あぶら	とりにく ベーコン	にんじんたまねぎセロリー トマト	がっパフ 鶏がらだし		
	ふくさい	★ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじんたまねぎ	酢 塩 醤油 卵		
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	27.6
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶりのからあげうめみそかけ	かたくりこ あぶら さとう	ぶり みそ	しょうが (うめ しそ)	酒 みりん 豆板醤 (塩)		
	ふくさい	★おひたし	さとう		こまつな にんじん もやし	醤油 鰹だし		
	しるもの	すましじる		とりにく とうふ かまぼこ わかめ こんぶ	きょうな	鰹だし 塩 醤油		
A期 給食最終日です								
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	26.8
	しゅしよく	★むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	ポークストロガノフ	あぶら マーガリン (乳不使用) こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	ワインベイクドソース		
	ふくさい	★ブロッコリーサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー きゅうり にんじんたまねぎ	酢 塩 醤油		
	デザート	マスカットゼリー	(さとう)		(ぶどうかじゅう)			
6 (金)	前期終業式 給食はありません							
9 (月)	スポーツの日							
2~6年生 B期 給食開始 & 10/10は、目の愛護デーです								
10 (火)	のみもの	ブルーベリーミックスジュース			ブルーベリー りんごレモンかじゅう&やさい		646	21.6
	しゅしよく	★うどん	(こむぎこ)			(塩)		
	しゅさい	★とりにくなんばんうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	鰹だし 煮干しだし		
	しゅさい	★ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり		酒 みりん 醤油 塩		
	ふくさい	はくさいづけ		こんぶ	はくさい きゅうり にんじん ゆず	塩 醤油		
1年生 B期 給食開始								
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			640	25.8
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	てづくりハンバーグ	あぶら パンこ さとう マーガリン(乳不使用) パンこ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん	塩こしょう酒ナツメグ		
	ふくさい	グリーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	酢 こしょう 醤油 塩		
	しるもの	★ベーコンとポテトのスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじんたまねぎ チンゲンサイ パセリ	かつお 塩こしょう 鶏がらだし		
デザート	シークワーサータルト	さとうこめこ ショートニング あぶら	(とうにゅう)	(シークワーサーかじゅう)				
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			542	25.9
	しゅしよく	★まいたけごはん	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	まいたけ にんじん ごぼう	醤油 塩 鰹だし		
	しゅさい	★コーンとえだまめのかまぼこ	(かたくりこ みずあめ あぶら)	(たら)	(とうもろこし えだまめ)	(塩)		
	ふくさい	★からしあえ	さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 辛子粉 みりん 鰹だし		
	しるもの	だいこんのみそじる		とうふ わかめ みそ	だいこん ねぎ	鰹だし		
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			579	25.8
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★さばのたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	さば	しょうが	醤油 酒 みりん		
	ふくさい	かおりづけ			はくさい きゅうり にんじん ゆず	塩 醤油		
	しるもの	★みぞれじる	かたくりこ	とりにく	にんじん こまつな ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
図書室コラボ『ライスボールとみそ蔵と』より「みそ風味やき」が登場です								
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	26.1
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★とりにくのみそふうみやき	さとう こま こまあぶら あぶら	とりにく みそ	しょうが にんにく ねぎ	酒 オイスターソース		
	ふくさい	しおこんぶあえ		(こんぶ)	キャベツ きゅうり にんじん	(塩)		
	しるもの	★うまにじる		ぶたにく あぶらあげ	にんじん ねぎ だいこん まいたけ	鰹だし 醤油 みりん 酒 塩		
	デザート	みかん			みかん			
図書室コラボ『いわしくん』より「いわしのカリカリフライ」が登場です								
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	24.3
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★いわしのカリカリフライ	(みずあめ さとう じゃがいも かたくりこ げんまいこ こめこ) あぶら	(いわし)	(しょうが)	(塩)		
	ふくさい	いそべあえ	さとう	のり	キャベツ にんじん もやし	醤油		
	しるもの	★みそけんちんじる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	鰹だし		
図書室コラボ『さつまのおいも』より「さつまいもご飯」が登場です								
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	23.2
	しゅしよく	★さつまいもごはん	こめ さつまいも こま			酒 塩		
	しゅさい	あげだしとうふのきのこあんかけ	(かたくりこ) あぶら さとう	(とうふ)	こねぎにんじん えのきたけ しいたけ	みりん 醤油 鰹だし		
	ふくさい	★あさづけ			キャベツ きゅうり にんじん	塩 醤油		
	しるもの	とりだんごじる	(かたくりこ さとう) さといも	(とりにく)	(たまねぎ) だいこん にんじん だけのこねぎ	(塩) 醤油 塩 鰹だし 酒		



令和5年度 10月よていこんだてひょう

②

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
図書室コラボ『ちゃんとたべなさい』より「お豆いりキーマカレー」が登場です								
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			677	23.9
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★キーマカレー	あぶら はちみつ こめこ さとう	ひよこまめ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ パセリ	クワカワ7 醤油 チャンネ		
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(卵不使用)		えだまめ にんじん トマト	ナス 粉 塩 こしょう		
デザート	フルーツゼリー	さとう			きゅうり にんじん とうもろこし	ガラムマサラ ベイリーフ		
図書室コラボ『干したから...』より「切り干し大根」が登場です								
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615	29.9
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ぶたにくのしょうが焼き	さとう	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ りんご	塩 こしょう 酒 醤油		
	ふくさい	★きりぼしのこまつなあえ	さとう ごま	ツナ	こまつな だいこん にんじん	醤油		
	しるもの	★ごじる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	鰹だし		
23(月) 就学時健康診断のため 給食はありません								
おめでとう♪ 10月うまれ ◆美谷本っ子 パースティパーティー🎂								
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			685	25.3
	しゅしよく& しゅさい	ちゅうかめん	(こむぎこ)			(塩)		
		しょうゆラーメン	あぶら	とりにく なると	こまつな ねぎ にんにく しょうが たけのこ	こしょう 鶏がらだし		
	ふくさい	★にんじんしゅうまい	(とんし でんぷん さとう こむぎこ)	(さかなすりみ だいず)	(キャベツ たまねぎ にんじん)	鰹だし 煮干しだし		
	ふくさい	★ちゅうかサラダ	さとう あぶら こまあぶら			塩 醤油 べイリーフ		
デザート	りんごのジュレ	(さとう)			(塩 醤油)			
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	24.9
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	さけのタルタルパンこ焼き	パンこ (あぶら さとう)	さけ (とうにゅう)	(ピクルス たまねぎ かぼちゃ) パセリ	(酢 塩) 酒 塩 こしょう		
	ふくさい	さわやかサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうりにんじん あまなつ	酢 塩 こしょう		
	しるもの	★ビーフンスープ	ビーフン さとう こまあぶら	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	鶏がらだし 塩		
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			544	32.3
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★しゃくしなのそぼろどん	さとう あぶら	ツナ とりにく	しゃくしな たまねぎ にんじん にんにく	酒 塩 醤油 みりん		
	ふくさい	おろしあえ	さとう		しめじ こまつな えだまめ だいこん	醤油 塩 鰹だし		
しるもの	★わかめのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	鰹だし			
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			529	23.8
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★あじのジェノパソスづけ	(あぶら さとう)	(あじ)	(パジル にんにく あかピーマン)	(塩)		
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうりにんじん とうもろこし	塩 醤油		
しるもの	オニオンスープ	あぶら	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	塩 こしょう 鶏がらだし			
30(月) 振替休業日								
★ハッピー・ハロウィン🎃 ☆Trick or treat～★								
31 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	21.0
	しゅしよく	★カレーピラフ	こめ あぶら マーガリン(乳不使用)	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし	クワ 塩 コシメ		
	しゅさい	★♥ポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ウィナー	セロリー にんじん たまねぎ	こしょう 鶏がらだし		
	ふくさい	★ひじきのマリネ	あぶら さとう	ひじき	キャベツ マッシュルーム	クワ こしょう 塩		
	デザート	パンブキンパバロア	(さとう あぶら みずあめ)	(とうにゅう だいすこ)	きゅうり だいこん にんじん (かぼちゃ)	べイリーフ 鶏がらだし		

10月31日は、ハロウィンの日です。もともと、古代ケルト人の秋の収穫祭感謝祭が始まりと言われていて、日本でもここ数年、仮装パーティーなどで盛り上がっています。本場では、仮装はもちろんですが、ハロウィンにまつわる食べ物やゲームを楽しみます。

※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ので、ご了承下さい。

※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。

※()で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。

※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談下さい。

※★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいことあるかも・・・

《美谷本小学校》	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
今月の平均	598 kcal	25.4g	21.7g	78.0g	2.4g
文部科学省基準	650 kcal	21~33g	14~22g	80~110g	2g 未満



今月の目標

身なりや環境を整えよう

給食当番の約束

- 手をせっけんできれいにあらいましょう
- ぼうしをかぶりましょう
- マスクはきちんとつけましょう
- つめをみじかくきりましょう
- 白い白衣のボタンはとめましょう



実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋に美味しい食べ物

