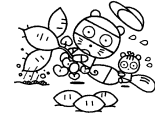


よていこんだてひょう(小学校用)



令和5年10月分

★しるしのこんだてには、かたぬきニンジンがはっています。

戸田市立学校給食センター

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	りようりの しるい	しゅしよく 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	ちやくをつくる ぎゅうにゆう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	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)
2 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				585	29.4
			しゅしよく	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		
			ふくさい	きざみのり		のり				
			しるもの	キャベツのあさづけ			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩		
3 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎこ			塩	617	22.9
			しゅしよく	にくうどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しめじ	昆布 かつお節 酒 みりん しょうゆ 塩		
			ふくさい	さつまいものてんぷら	さつまいも こむぎこ あぶら			塩		
			ふくさい	かいそうサラダ	しおドレッシング	かいそう	とうもろこし もやし			
4 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				621	23.7
			しゅさい	★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールー さとう	ぶたにく だいずミート	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	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	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		
5 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				591	21.8
			しゅさい	いわしのなんばんづけ	かたくりこ あぶら さとう	いわし	ねぎ	酒 みりん しょうゆ 酢		
			ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ		
			しるもの	かぶのスープ		ぶたにく	かぶ チンゲンサイ たまねぎ えのき にんじん しょうが	中華スープ 塩 こしょう がらスープ しょうゆ		
6 (金)	ぜんきしゅうぎょうしき									
9 (月)	はさんでたべよう! スポーツのひ									
10 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	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	622	25.9
			しゅしよく	とうにゆうコロッケ	パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	とうにゆう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	塩 香辛料		
			しゅさい	ポトルソース				ソース		
			しゅさい	チキンのトマトにこみ	オリーブオイル	とりにく	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
11 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				594	26.5
			しゅさい	さばのしおやき		さば		塩		
			ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		こまつな えのき	しょうゆ 辛子粉		
			しるもの	みぞれじる		とりにく とうふ	だいこん にんじん なめこ ねぎ	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節		
12 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				715	24.0
			しゅさい	ジャージャンどうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	あつあげ(しょう) ぶたにく みそ	にんじん たけのこ たまねぎ にら しょうが	がらスープ 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 でんぷん さとう こめこ	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	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしょう) 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		
13 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				593	28.1
			しゅさい	とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく		塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ		
			しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう しめじ だいこん たまねぎ しょうが	かつお節 昆布		
16 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				585	22.7
			しゅさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
			ふくさい	ポトルソース				ソース		
			しるもの	こまつなのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな とうもろこし にんじん	しょうゆ 酢		
		しるもの	とりだんごじる	あぶら	ミートボール	だいこん たまねぎ ごぼう ほうれんそう にんじん しょうが	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布			

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりょう 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)
		のみもの	りようりのしゅるい	しゅしよく と おかず						
17 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゆうかめん	こむぎこ			塩	593	25.8
			しゅさい	みそラーメン	あぶら かたくりこ	ぶたにく になると みそ	にんにく しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ とうもろこし	豆板醤 こしょう 塩 しょうゆ がらスープ 中華スープ		
			ふくさい	とうふナゲット②	コーンフラワー こむぎこ でんぷん あぶら さとう	とうふ だいずこ	たまねぎ えだまめ にんじん	塩 しょうゆ 香辛料		
			しゅしよく	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 塩		
18 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				658	24.4
			しゅさい	キムチチゲ	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく やきとうふ みそ	キムチ はくさい にんじん ねぎ えのき にんにく	しょうゆ コチュジャン 酒		
			しゅさい	にらまんじゅう②	ぶたのあぶら あぶら でんぷん こむぎこ もちこ みずあめ さとう	とりにく だいずこ	にら キャベツ たけのこ	しょうゆ 塩 コチュジャン 香辛料		
			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			
19 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				683	23.2
			しゅさい	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 トマト パセリ	ケチャップ こしょう ワイン ウスターソース コンソメ		
			ふくさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ	ぶたにく だいずこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ワイン		
			しゅしよく	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		
20 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				585	25.2
			しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			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			
			しるもの	ちゆ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		
23 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ココアあげパン	こむぎこ あぶら さとう			ココアパウダー 塩	585	23.8
			しゅさい	クリームシチュー	じゃがいも あぶら ベイヤメルソース	とりにく ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう コンソメ 塩		
			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 こしょう しょうゆ		
			ふるさとあじめぐりきゅうしよく ~ しずおかけん ~							
24 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				598	28.6
			しゅさい	あじのしおこうじやき		あじ		塩麴		
			しるもの	おざく	さといも さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ こんにやく	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ		
			デザート	りんご			りんご			
			そのた	どうぶつチーズ		チーズ				
<p>今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしよく)は、静岡県(しずおかけん)の三島市(みしまし)や函南地区(かんなみちく)に伝(つた)わる郷土料理(きょうどりのり)の「おざく」です。結婚式(けっこんしき)やお葬式(そうしき)、お祭(まつり)など、人(ひと)が集(あつ)まるときにそれぞれの畑(はたけ)で収穫(しゅうかく)した野菜(やさい)を持(も)ち寄(よ)って作(つく)ったそうです。だいこんやにんじん、ごぼう、さといも、こんにやくなどを使(つか)い、野菜(やさい)をざくざく切(き)って作ることから「おざく」と呼(よ)ばれるようになったそうです。</p>										
25 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				594	26.2
			しゅさい	てづくりチキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		塩 こしょう		
			ふくさい	はくさいのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい にんじん	塩		
			しるもの	みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ	かつお節 昆布		
26 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				617	25.7
			しゅさい	おおかふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし		塩 抹茶 しいたけエキス		
			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 だいずミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			ふくさい	きりぼしだいこんのあえもの	あぶら さとう	ツナ	きりぼしだいこん とうもろこし こまつな	酢 しょうゆ 塩		
27 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				608	21.3
			しゅさい	さばのからあげ	あぶら かたくりこ	さば	しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
			ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら ごま		ほうれんそう にんじん	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	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	こしょう がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩		
30 (月)	がっこうこうかいふりかえきゅうじつ									
31 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	586	23.2
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	ぶたのあぶら あぶら さとう デミグラスソース	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ トマト にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース 塩 香辛料		
			ふくさい	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(たまごふししょう)		かぼちゃ きゅうり たまねぎ	塩 こしょう		
			しるもの	コンソメスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ とうもろこし	コンソメ がらスープ しょうゆ 塩		

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	612	24.9	20.8	81.3	2.4

※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、いんげん**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。
戸田市立学校給食センター (442-5065)

