



# 令和6年 10月分 よていこんだてひょう



戸田市立新曽小学校

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			
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				631	33.0
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩			
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	こんにやく にんじん たまねぎ ししいたけ いんげん	酒 塩 醤油			
	しるもの	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ わかめ	だいこん えのき ねぎ	鰹だし 昆布だし 煮干しだし			
	デザート	きよほう			ぶどう				
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	26.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	みそかつチキン	こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ	とりにく みそ		酒 みりん う스터ソース			
	ふくさい	きゅうりのしおこんぶあえ	ごまあぶら ごま	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	塩			
	しるもの	けんちんじる		あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく しめじ	鰹だし 昆布だし 煮干し 塩 みりん 醤油			
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	20.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホキのこうみあげ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ほき	ねぎ しょうが	醤油 酢			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)		にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢			
	しるもの	はくさいのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい にんじん ねぎ こまつな しょうが	酒 鶏がら 醤油 塩 こしょう			
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				573	21.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ポポントカレー	じゃがいも こむぎこ パター(乳不使用) さとう オリーブオイル	とりにく	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん りんご	塩 こしょう かつお 中濃ソース かつお 醤油 加粉 かまぼこ 鶏がら			
	ふくさい	まめまめサラダ	さとう オリーブオイル	だいず	きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ	塩 酢 しょうゆ こしょう			
	デザート	りんごゼリー	さとう	かんてん アガー	りんごかじゅう				
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				629	25.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりミートローフ	パンこ さとう オリーブオイル	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ	ワイン 塩 こしょう 醤油 かつお かつお デミグラス う스터ソース			
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	塩 しょうゆ りんご酢			
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム にんにく	塩 こしょう 醤油 鶏がら			
8 (火)	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう			634	16.4
	しゅしよく	ちゅかめん	ちゅうかめん						
	しゅさい	あんかけやきそば	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし ししいたけ しょうが だけのこ にんにく はくさい チンゲンサイ	かつお 伊豆 塩 こしょう 醤油 酒 かつおソース			
	しゅさい	はるまき	はるまき こむぎこ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ 塩 かつおソース			
	ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	きゅうり とうもろこし	醤油 酢			
10 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	24.3
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ブルコギ	さとう あぶら	ぶたにく みそ	りんご しょうが にんにく いら しめじ だけのこ たまねぎ にんじん	塩 こしょう かつお 酒 醤油			
	ふくさい	こまつなのナムル	ごま ごまあぶら		こまつな もやし	塩			
	しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく	にんじん とうもろこし ねぎ チンゲンサイ	塩 醤油 こしょう 鶏がら			
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	30.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ほっけのいちやほし		ほっけ					
	ふくさい	ひじきのごもくに	あぶら さとう	ひじき とりにく だいず あぶらあげ	こんにやく にんじん いんげん	醤油 みりん 酒 だし汁			
	しるもの	とりごぼうじる		とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく しめじ	鰹だし 煮干し 昆布だし 塩 みりん 醤油			
11 (金)	しゅうぎょうしき 終業式								
14 (月)	スポーツの日								
15 (火)	しゅうぎょうしき 始業式								
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	24.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サーモンフライ	あぶら パンこ	さけ		中濃ソース 塩			
	ふくさい	びりからきゅうり	ごま		きゅうり こんにやく	しょうゆ キムチの素 塩			
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう	鰹だし 煮干し 昆布だし 酒			
デザート	りんご			りんご					
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				712	24.9
	しゅしよく	ココアあげぱん	ツイストパン さとう あぶら			塩 ココア			
	しゅさい	チキンのトマトにこみ	オリーブオイル さとう じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく	野菜ペースト 塩 こしょう かつお 鶏がら かつお			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ りんご	塩 酢 こしょう 辛子粉			

図書委員会が考えた！えほんきゅうしょくパート1 「かいけつゾロリカレーVSちようのうりよく」より



# 令和6年 10月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曽小学校

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			
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	25.8
	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル			塩			
	しゅさい	ミートソース	さとう こむぎこ バター(乳不使用) オリーブオイル	ぶたにく だいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	塩 こしょう 醤油 ワイ 7 仔 ガチャップ カターリス デジ ラリス			
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ	塩 こしょう りんご酢 ワイ しょうゆ			
ふくさい	さくさくこうやどうふ	さとう あぶら かたくりこ	こうやどうふ きなこ			塩			
21 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	27.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりのおろしソースかけ	さとう かたくりこ	ぶり	だいこん はねぎ しょうが	酒 みりん 醤油			
	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	醤油 塩			
	しるもの	だまこじる	だまこもち	とりにく	ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ こまつな	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 しょうゆ 酒 みりん			
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	25
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かじょうどうふ	さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん ねぎ しょうが もやし きくらげ チンゲンサイ にんにく	醤油 豆板醤 鶏がら			
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな	鶏がら 塩 こしょう 醤油 酒			
	デザート	みかん			みかん				
23 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	22.2
	しゅしよく	あきのかおりごはん	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	あぶらあげ	ごぼう しめじ にんじん	昆布だし 煮干だし 鰹だし うすくち醤油 醤油 塩			
	しゅさい	まぐろカツ	あぶら パンこ こむぎこ	まぐろ だいずたんぱく	たまねぎ しょうが	みりん 醤油 塩			
	しるもの	ちゃんこじる	ごまあぶら	ミートボール	にんじん だいこん ねぎ はくさい こまつな えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 しょうゆ 酒			
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	22.2
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
	しゅさい	かつおラーメン	ごまあぶら さとう	やきぶた ぶたにく	にんにく もやし にんじん ねぎ キャベツ しょうが	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 醤油 酒 みりん 胡椒			
	ふくさい	てづくりしゅうまい	しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ しいたけ しょうが	塩 こしょう 醤油			
ふくさい	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	辛子粉 酢 醤油				
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				601	25.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのぶなかぼし		さば		塩			
	ふくさい	かいそうサラダ	ごま ごまあぶら さとう	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢			
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ えのきたけ	鰹だし 煮干だし 昆布だし			
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				504	19.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	マーボーどうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ	にんにく しょうが ねぎ にら たけのこ しいたけ	酒 醤油 甜面醤 豆板醤 鶏がら			
	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	ハム	にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 醤油			
	デザート	サワーポンチ	さとう		みかん ゼリー(パイナップル) ゼリー(リンゴ) バイアッブル	塩 リンゴ酢			
29 (水)	就学時健康診断のため給食はおやすみ								
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				692	25.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	かみかみぶたどん	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく こんぶ	しょうが にんにく ごぼう しいたけ しらすたき にんじん たまねぎ	酒 醤油 だし汁			
	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			
しるもの	いなかじる	あぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ねぎ	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒				
31 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	25.3
	しゅしよく	コッペパンスライス	コッペパン						
	しゅさい	ソーセージ	さとう オリーブオイル	ソーセージ	たまねぎ トマト	ガチャップ 中濃ソース			
	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 えだまめ	塩 酢 こしょう			
	しるもの	にくだんごのトマトスープ	じゃがいも さとう	にくだんご	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	塩 こしょう 鶏ガラ バター			
デザート	ハロウィーンデザート	さとう こなあめ あぶら		かぼちゃ					

※ 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。食物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。  
 ※ 栄養価は8訂成分表で計算しています。

	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	603	24.4	21.0	81.3	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0