



令和6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)	たんぱくしつ (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			
1 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	28.3
	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	せんちゃ	塩 こしょう)ソース		
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな にんじん もやし	醤油		
	しるもの	★よしのじる	じゃがいも かたくりこ	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しめじ だいこん しょうが	鰹だし 醤油 塩		
2 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	21.8
	しゅしよく	フラワーロールパン	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング			塩 イースト		
	しゅさい	コーングラタン	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	とうにゅう だいず	とうもろこし たまねぎ	塩		
	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 ワイン		
	しるもの	★ぐだくさんミネストローネ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく ピーマン トマト	グジャツ 鶏がらだし ビュレ 塩 こしょう		
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	27.3
	しゅしよく	★むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	ボークストログノフ	あぶら マーガリン(乳不使用) こむぎこ 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 ベイリフ塩こしょう デミグラスソース コンソメ グジャツ ビュレ鶏がらだし		
	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	れいとうみかん			みかん			
4 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	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がけ	かたくりこ あぶら さとう	ぶり みそ	しょうが うめ	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		
7 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			608	29
	しゅしよく	★うどん	こむぎこ			塩		
	しゅさい	★とりなんばんうどん	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 煮干だし 酒 みりん 醤油 塩		
	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				
	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	塩 醤油		
8 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	26.3
	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)	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 醤油 グジャツ コンソメ 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 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	カサ 塩 こしょう 鶏がらだし		
9 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	29.9
	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	★てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		酒 醤油 みりん		
	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	とうふのみそしる		とうふ わかめ みそ	きょうな ねぎ	鰹だし		
10 (木)	10/10 は 100目の愛護デーです 目に良い食べ物「ブルーベリー」のデザートがです						610	27.6
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★さばのピリカラやき	さとう	さば		醤油 酒 みりん 豆板醤コチュジャン		
	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 しいたけ だいこん	鰹だし 塩 醤油		
	デザート	ブルーベリータルト	さとう こめこ あぶら でんぶん	とうにゅう だいず	ブルーベリー こんにゃく			
11(金)	前期終了式 給食はありません							
14(月)	ス ポ ー ツ の 日							
15 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	29
	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 ごま ごまあぶら 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 みりん 一味唐辛子		
	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		とりにく 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		
16 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	23.1
	しゅしよく	コッパパン	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング			塩 イースト		
	しゅさい	★ウィンナーソテー	オリーブオイル さとう	ウィンナーソーセージ	にんにく しょうが	グジャツ塩ビュレ デミグラスソース鶏がらワイン		
	ふくさい	★ココロサラダ	じゃがいも ごまあぶら さとう		きゅうり とうもろこし えだまめ たまねぎ	醤油 辛子粉 酢		
	しるもの	はくさいスープ	あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ はくさい にんじん	酒 醤油 塩 こしょう鶏がら		
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	28.8
	しゅしよく& しゅさい	★ねぎしお やきとりどん	こめ むぎ さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ レモンかじゅう にんにく しょうが たまねぎ	塩 酒 こしょう 中華スープの素 みりん		
	ふくさい	★ピリからきゅうり	ごま ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	醤油 塩 キムチの素		
	しるもの	とうふのスープ	かたくりこ	とうふ とりにく わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん	醤油 塩 鶏がら		
18 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	24.4
	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 こめこ あぶら かたくりこ げんまいこ じゃがいも	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	さといも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	鰹だし		



日 (曜)	料理の種類	献立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱくし (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					
21(月)	就学時健康診断のため 給食はありません									
22 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			681	23.7		
	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 こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用)	ひよこめめ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ にんじん トマト	オリーブ油 チャツネ オリーブ粉 塩 こしょう カラマサラ ベイリーフ				
	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)		きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	デザート	フルーツゼリー	さとう		レモン・マスカット・あまおうゼリー みかん アロエ	塩 ワイン				
23 (水)	のみもの	りんごジュース			りんご		579	23.4		
	しゅしよく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	★ぶたにくのしょうがやき		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 だいす みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	鰹だし				
24 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			539	24.1		
	しゅしよく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	★さわらのジェノパソースつけ	あぶら さとう	さわら	バジル	塩 酒				
	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	マカロニスープ	マカロニ 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				
25 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	23.2		
	しゅしよく	★さつまいもごはん	こめ さつまいも			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 えのきたけ しいたけ しめじ	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	すいとんじる	すいとん	とりにく	こんにゃくにんじんごぼうこまつなねぎ	醤油 塩 鰹だし				
図書室コラボ 『すっぱりめがね』より「ラーメン」が登場です										
28 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			674	24.1		
	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 なんと	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 鰹だし 煮干だし 塩 醤油 バイリーフ				
	ふくさい	★あげしゅうまい	ラードでんぶん さとう こむぎこ こまあぶら	たら	たまねぎ にんじん	塩 こしょう				
	ふくさい	★ちゅうかサラダ	さとう あぶら ごまあぶら		もやしキャベツにんじん にんにく しょうが	醤油 塩 一味唐辛子				
	デザート	ぶどうゼリー	さとう		ぶどう					
図書室コラボ 『天空の城ラピュタ』より「にくだんごいりスープ」が登場です										
29 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	27.4		
	しゅしよく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	さけのみそマヨやき	マヨネーズ(卵不使用) ごま	さけ みそ		酒 塩				
	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	★にくだんごいりスープ	さとう ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	鶏がらだし 醤油 塩こしょうコンソメ				
図書室コラボ 『こんとあき』より「あげどん」が登場です										
30 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	30.5		
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ							
		★あげどん	さとう あぶら ごま	あぶらあげ とりにく のり	たまねぎ にんにく とうもろこし しそ	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 わかめ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	鰹だし				
31 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625	21.5		
	しゅしよく	★カレーピラフ	こめ むぎ 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 ピーマン にんにく	オリーブ 塩 コffee カレー粉 こしょう 鶏がらだし				
	しゅさい	★ポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ウィンナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム	オリーブ 塩 バイリーフ 鶏がらだし				
	ふくさい	★かりかりレンコンサラダ	あぶら オリーブオイル さとう		れんこん ブロッコリー きゅうり たまねぎ	酢 塩 こしょう				
	デザート	ハロウィンデザート	さとう あぶら みずあめ でんぶん	とうにゅう	かぼちゃ	塩				
※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。 ※アレルギー等、食品や給食に関するお問い合わせは栄養士事務室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・・・ ※栄養価は八訂成分表で計算しています。					《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	600kcal	26.1g	21.9g	77.5g	2.4g
					文部科学省基準	650kcal	21～33 g	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

