

家庭数



令和7年10月分 よていこんだてひょう パート1



戸田市立笹目東小学校

ひ ようび		りょうりの しゅるい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
こんだてめい			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他			
1 水	しゅしよく &しゅさい	やきとりどん	こめ げんまい さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ エリンギ こんにやく	かつおだし しょうゆ みりん 酒	601	25.5	
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 酢			
	しるもの	いもいもみそしる	じゃがいも さつまいも	みそ	たまねぎ こまつな えのき	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 木	しゅしよく	ごはん	こめ				646	29.1	
	しゅさい	にくどうふ	さとう	ぶたにく とうふ	しいたけ しらたき こまつな ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒 塩			
	しるもの	けんちんじる		とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3 金	しゅしよく	ごはん	こめ				552	25.4	
	しゅさい	わふうハンバーグ	さとう	ぶたにく とうふ とうにゅう おから みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	きゅうり こんにやく	酢 辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	いわしのつみれじる	でんぶん	いわし たら あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぎ しょうが	かつおだし 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6 月	《お月見こんだて》お月見には、だんごと一緒にいもや野菜など、この季節にとれた食材をお供えします。そこで、これから旬を迎えるさつまいもがご飯に入ります。お月見らしいお吸い物やお団子もできます。お楽しみに♪							643	22.0
	しゅしよく	さつまいもごはん	こめ さつまいも			昆布だし 酒 塩			
	しゅさい	たちうおのフライ	あぶら パンこ こむぎこ	たちうお		ソース 塩			
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	かつおだし しょうゆ 辛子粉			
	しるもの	おつきみじる		かまぼこ	だいこん にんじん みずな ねぎ	かつお昆布だし みりん 塩 しょうゆ			
	デザート	つきみだんご	こめこ さとう でんぶん						
7 火	しゅしよく &しゅさい	あんかけやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく かまぼこ	たけのこ はくさい たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	酒 オイスターソース しょうゆ 塩	641	24.4	
	しるもの	くきわかめスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのき しょうが	とりからだし 酒 しょうゆ 塩			
	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			しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8 水	しゅしよく	ごはん	こめ				546	27.0	
	しゅさい	めばるのにつけ	さとう かたくりこ	めばる	しょうが	かつおだし 酒 みりん しょうゆ 塩			
	ふくさい	カリカリレンコンサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん こまつな もやし にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 酢			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	かつおだし 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 木	しゅしよく	キャロットピラフ	こめ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ パセリ	とりからだし 塩 ワイン しょうゆ こしょう	632	28.7	
	しゅさい	ささみのレモンふうみ	あぶら かたくりこ さとう	ささみ	レモンかじゅう	塩 こしょう 酒 しょうゆ			
	しるもの	やさいのクリームスープ	あぶら こめ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう しろはなまめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ほうれんそう	とりからだし 塩 こしょう ワイン			
	デザート	目の愛護デザート (ブルーベリーゼリー)	さとう		ブルーベリーピューレ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 金	前期終業式 4時間授業 給食なし								
13 月	スポーツの日								
14 火	後期始業式 4時間授業 給食なし								
15 水	《ささっ子カレーの日》							566	17.1
	しゅしよく &しゅさい	チキンきのこカレーライス	こめ げんまい じゃがいも あぶら はちみつ 乳不使用マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん まいたけ エリンギ しめじ りんご にんにく しょうが	とりからだし ワイン 塩 こしょう ベーリーフ ケチャップ ソース しょうゆ カレー粉			
	ふくさい	だいこんサラダ	さとう あぶら		だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんご酢 しょうゆ 塩			
	デザート	ぶどう			ぶどう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16 木	しゅしよく	ごはん/ひじきふりかけ	こめ さとう ごまあぶら ごま	ひじき かつおぶし	ゆかり	酒 しょうゆ みりん	557	21.4	
	しゅさい	フィッシュメンチカツ	あぶら こむぎこ パンこ さとう	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 かつおエクス ソース			
	ふくさい	あおなのあえもの			こまつな もやし えのき にんじん	かつおだし しょうゆ			
	しるもの	かぶのおすいもの		とりにく とうふ	にんじん かぶ えのき ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17 金	6年生 陸上運動会 (お弁当の日)							590	23.8
	しゅしよく	ガーリックフランスパン	ソフトフランスパン オリーブオイル 乳不使用マーガリン		にんにく パセリ				
	しゅさい	ポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ソーセージ	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ マッシュルーム セロリ パセリ	とりからだし ワイン 塩 こしょう			
	ふくさい	まめチーズサラダ	さとう オリーブオイル	だいた チーズ	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩 こしょう			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

おうちで「食べてみよう」を引き出しましょう

子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。これを「新奇性恐怖（しんきせいこふ）」といいます。給食では、子ども達の味覚の発達の観点から様々な食材や料理を提供しています。ご家庭で食べたことがないものや食べ慣れないものは、食べ残しが多くなる傾向にあります。初めてのものでも家族や周りで食べている人が「おいしそう」に食べていると、初めてのものでも不安がへり、「食べてみよう！」と気持ちを引き出すことができます。ご家庭でも、色々な食材や料理を出してみてください「おいしそう」を引き出し、給食でも不安なく食べられるようにご協力お願いいたします。



ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他			
20 月	しゅしよく &しゅさい	げんきピンパ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく だいずミート みそ	もやし にんじん こまつな だいこん しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 酢 唐辛子	563	24.7	
	しゅさい	にらまんじゅう	こむぎこ でんぶ あぶら さとう	とりこ ぶたのあぶら	にら キャベツ たけのこ	塩 コチュジャン			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とりこ	にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし 塩 しょうゆ 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
《3年生 みそづくり体験》3年生の国語の『すがたをかえる大豆』からみそづくりを体験します。給食でも大豆が色々とすがたをかえて登場します。									
21 火	しゅしよく	ごはん	こめ				664	30.3	
	しゅさい	たらとポテのこうみだれ	じゃがいも かたくりに あぶら さとう ごまあぶら	たら	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢			
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう	おから とりこ あぶらあげ	にんじん こまつな	かつおだし 酒 塩 しょうゆ			
	しるもの	ごじる	あぶら	とりこ とうふ だいず みそ	しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 酒			
22 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			552	21.5	
	しゅしよく &しるもの	きつねうどん	うどん さとう	とりこ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	かつお昆布だし 酒 しょうゆ みりん 塩			
	しゅさい	さつまいものてんぷら	さつまいも こめか かたくりに あぶら						
	ふくさい	ツナキャベツ		ツナ	キャベツ もやし	しょうゆ 酢 酒			
23 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	25.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのカレーふうみあげ	からくりこ あぶら	あじ	にんにく	しょうゆ 酒 カレー粉			
	ふくさい	たくあんあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん	塩 しょうゆ			
24 金	しるもの	とうにゅうみそスープ	じゃがいも	とりこ みそ とうにゅう	はくさい にんじん しめじ	とりがらだし 酒 しょうゆ	552	21.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	就学時健康診断 3時間授業 給食なし								
	《おはなしこんだて》『三匹のくま』に登場する、秋に美味しいかぼちゃを使った「かぼちゃスープ」を作ります。								
27 月	しゅしよく	ココアあげパン	ツイストパン さとう あぶら			ココア 塩	656	20.4	
	ふくさい	ハムサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	もやし キャベツ きゅうり	ワイン しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	かぼちゃスープ	あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりこ とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	とりがらだし ワイン 塩 こしょう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28 火	しゅしよく	ごはん	こめ				620	23.5	
	しゅさい	さんまのかばやき	かたくりに あぶら さとう	さんま		しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	ちくさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ 酢			
	しるもの	たべるスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう たまねぎ もやし こまつな にんにく しょうが	とりがらだし 豆板醤 酒 みりん しょうゆ			
29 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			553	25.4	
	しゅしよく &しゅさい	マーボー豆腐どん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりに ごまあぶら	ぶたにく だいずミート とうふ みそ	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	とりがらだし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう			
	ふくさい	チョレギサラダ	ごまあぶら さとう ごま	のり	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが	酢 しょうゆ 塩 こしょう			
	しるもの	トックスープ	トック	とりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ 酒			
30 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	21.0	
	しゅしよく	ごはん／のりのつくだに	こめ さとう ごま	のり		みりん しょうゆ 塩			
	しゅさい	とりことうさつまいものあげに	さつまいも かたくりに あぶら さとう	とりこ	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	酒 しょうゆ			
	しるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい だいこん ねぎ	かつおだし			
31 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			605	24.1	
	しゅしよく	カレーピラフ	こめ げんまい あぶら 乳不使用マーガリン	とりこ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ にんにく	とりがらだし カレー粉 ケチャップ ソース しょうゆ 塩			
	しゅさい	スパイシーミートローフ	かたくりに あぶら	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんにく パセリ	とりがらだし 塩 こしょう オールスパイス			
	しるもの	ABCスープ ★	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ	とりがらだし 塩 こしょう ワイン			
31 金	デザート	ハロウィンデザート	さとう カラメル みずあめ	とうにゅう	かぼちゃ		605	24.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。 ・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が御了承ください。 ・★マークの料理には、かたあきにりんご（ラッキーりんご）が入っています。			今月の平均	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩相当量（g）	
				597	24.2	22.2	77.5	2.4	
			文科省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0	

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
・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が御了承ください。
・★マークの料理には、かたねぎにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。
・当たった人にはいいことがあるかも…！
・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。
・栄養価は、八訂成分表で計算しています。

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
文科省基準	597	24.2	22.2	77.5	2.4
	650	21~33	14~22	80~110	2.0



日本の食品ロスは約460トンです。(令和5年度推計値)
これを1人当たりに換算すると、毎日おにぎり1個分(約100g)のごはんを捨てていることになります。これは、年間約37kgになります。食品ロスは食べ物がムダになり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

世界で作られた食べ物の40%が捨てられている

