



令和7年 10月分 よていこんだてひょう



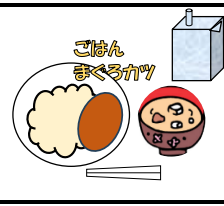
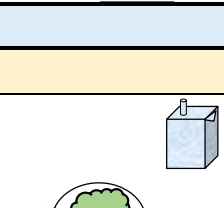
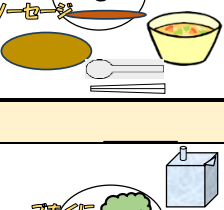
戸田市立新曽小学校

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)	たんぱくしつ (グラム)	
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・その他				
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				608	21.7	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
		ポークカレー	じゃがいも こむぎこ バター(乳不使用) あぶら オリーブオイル さとう	ぶたにく だいす	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 ワイン マスタード 中濃ソース ケチャップ 醤油 加糖粉 リンゴ酢 鶏がら だし ガーリックパウダー				
	ふくさい	まめまめサラダ	さとう オリーブオイル	だいす	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					
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	26.5	
	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 マスターソース				
	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 こんにゃく しめじ	鰹だし 昆布だし 煮干だし 塩 みりん 醤油				
3 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	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				
6 (金)	6日は 十五夜(じゅうごや) こんだて です♪								682	20.9
	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							
		こまつなふりかけ	ごま ごまあぶら		こまつな	醤油 みりん 酒				
	しゅさい	とりにくとさつまいものにももの	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく	しょうが いんげん	醤油 酒 みりん				
デザート	しらたまくりぜんざい	しらたまだんご さとう くり	あずき		塩					
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	25.0	
	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 ケチャップ デミタラソース マスターソース				
	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 (水)	のみもの	ぶどうジュース		ぶどうかじゅう				621	16	
	しゅしよく	ちゅかめん	ちゅうかめん							
		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 しいたけ しょうが にんにく しょうが にんにく チンゲンサイ	中華だし 塩 こしょう 醤油 酒 オイスターソース				
	しゅさい	はるまき	はるさめ 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 オイスターソース				
	ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら ごま	わかめ	きゅうり とうもろこし	醤油 酢				
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	24.2	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	プルコギ	さとう あぶら	ぶたにく みそ	りんご しょうが にんにく にら しめじ たけのこ たまねぎ にんじん	塩 こしょう かつお節 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	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 醤油 こしょう 鶏がら				
	デザート	きよほう			きよほう					
10 (金)	しゅうぎょうしき 終業式									
13 (月)	スポーツの日									
14 (火)	しぎょうしき 始業式									
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	21.3	
	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 ひよこめ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく	塩 こしょう ワイン 鶏がら ケチャップ				
	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				
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				702	25.6	
	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	ぴりからきゅうり	ごま		きゅうり こんにゃく	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 こんにゃく ごぼう	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒				
	デザート	りんご			りんご					
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				698	25.3	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
		かみかみぶたどん	あぶら さとう	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 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 みずあめ ごま さとう			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				



令和7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)	たんぱくしつ (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・その他			
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				562	26.9
	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	さつまじる	さつまいも	とりにく みそ	ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ こまつな だいこん にんじん	鰹だし 煮干だし 昆布だし			
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				602	25.2
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	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			
	ふくさい	やさいチップス	じゃがいも あぶら		ごぼう れんこん	塩			
	しるもの	にらたまじる	かたくりこ	たまご	しいたけ たまねぎ にら	塩 醤油 鶏がら			
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	21.3
	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 薄口醤油 醤油 塩 酒			
	しゅさい	まぐろカツ	あぶら パンこ こむぎこ	まぐろ だいすたんぱく	たまねぎ しょうが	みりん 醤油 塩 中濃ソース			
	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 しょうが	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 しょうゆ 酒			
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	28.9
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
	しゅさい	コーンラーメン	ごまあぶら あぶら	ぶたにく わかめ	もやし にんじん ねぎ キャベツ きくらげ	鶏がら 塩 醤油			
	しゅさい	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			
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	25.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのぶなかほし		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			
27日(月)～11月9日(火) 読書週間に合わせて 絵本にちなんだ給食をつくります 食べたあとは ぜひ本を読んでみてね 27日(月)は「とうふちゃん」より「マーボーどうふ」									
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	20.7
	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 だいす 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(ぶどう) ゼリー(リンゴ) パインアップル	塩 リンゴ酢			
28 (火)	就学時健康診断のため給食はおやすみ								
29 (水)	絵本給食：「バムとケロのそらのたび」より「ホットドッグ」 自分でパンにはさんでたべてね								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	25.5
	しゅしよく	コッペパンスライス	こむぎこ さとう			塩			
	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	ケチャップ 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	塩 こしょう 鶏ガラ パイン			
30 (木)	絵本給食：「やきざかなののろい」より「ほっけのいちやぼし」								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				530	29.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ほっけのいちやぼし		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 だいす あぶらあげ	こんにゃく 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 こんにゃく しめじ	鰹だし 煮干だし 昆布だし 塩 みりん 醤油			
31 (金)	今日は ハロウィン～♪ おばけスープの中にはいつている「おばけ」のしょくざいは何でしょう!?								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	22.7
	しゅしよく	ペッパーライス	こめ むぎ 乳不使用バター あぶら	ぶたにく	にんにく とうもろこし こねぎ	塩 胡椒 醤油 鶏がら			
	しるもの	おばけスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん パセリ	鶏がら 塩 胡椒 醤油			
	デザート	カリカリシナモン	あぶら さとう かたくりこ	こうやどうふ	かぼちゃ	シナモン 塩			

※ 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	21.2	81.3	2.3
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0