



よていこんだてひょう(小学校用)



令和7年10月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

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	
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしゅく 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	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・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 やさしいくだもの・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)	
1 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				680	24.1	
			★きのこカレー	じゃがいも あぶら カレールー さとう	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが トマト	コンソメ ペイリーフ				
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料			
			ふくさい	こまつナのリサラダ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢			
2 (木)	ふるさとあじめぐりきゅうしょく ～ ながさきけん ～								648	25.8	
	はし	牛乳	しゅしゅく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩			
			ながさきちゃんぽん	あぶら かたくりこ	ぶたにく なんと さつまあげ とうにゅう	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが	パイタン 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ 塩				
			しゅさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう だいずこ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料			
			ふくさい	れんこんのきんぴら	ごまあぶら いりごま さとう		れんこん にんじん	しょうゆ 唐辛子			
今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしょく)は、長崎県(ながさきけん)の郷土料理(きょうどりょうり)の「長崎ちゃんぽん」です。長崎ちゃんぽんは、1899年(ねん)に中華料理店(ちゅうかりょうりてん)の店主(てんしゅ)が中国人留学生(ちゅうごくじんりゅうがくせい)に安(やす)くて栄養(えいよう)のあるものを食(た)べさせようと鍋(なべ)の中(なか)で野菜(やさい)や肉(にく)の切(き)れ端(はし)などを炒(いた)め、そこに中華麺(めん)を入(い)れてスープで煮込(にこ)んだボリュームたっぷりの料理を作(つく)ったのが始(はじ)まりとされています。ちゃんぽんという名(な)は、中国語(ちゅうごくご)の簡単(かんたん)なご飯(はん)という意味(いみ)の「喰飯(シャンボン)」がなまったものが由来(ゆらい)という説(せつ)があります。											
3 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				680	25.9	
			しるもの	おつきみじる		とりにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ	かつお節 昆布 しょうゆ 塩			
			しゅさい	さといものそぼろあんかけ	さといも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん しいたけ	かつおだし しょうゆ			
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩			
			デザート	おつきみデザート	さとう ばくがとう こめこ もちこ でんぶん あぶら	こしあん かんてん	かぼちゃパウダー こんにやくこ	塩 ココアパウダー			
			6 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ			
しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら いりごま	あぶらあげ ツナ				しゃくしな	しょうゆ みりん 酒				
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			
しゅさい	さばのだししょうゆやき	さとう みずあめ				さば ゼラチン	しょうゆ みりん 魚醤 魚介エキス 昆布エキス 塩				
7 (火)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				593	26.7	
			しるもの	チンゲンサイのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ えのき にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華スープ がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ			
			しゅさい	ヤンニョムテグ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たら	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ			
			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 きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ			
8 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	こどもパン	こむぎこ さとう あぶら				塩	589	30.1
			しるもの	あきのかおりクリームシチュー	さつまいも あぶら ベシメルソース	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう			
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう			
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう エリンギ	塩 こしょう しょうゆ			
9 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ					647	25.0
			しゅさい	しせんどうふ	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ			
			しゅさい	あげぎょうざ②	あぶら ぶたのあぶら さとう こむぎこ	ぶたにく だいず	キャベツ ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ			
			ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	あぶら さとう		きりぼしだいこん とうもろこし にんじん こまつな	酢 しょうゆ 塩			
10 (金)	ぜんき しゅうぎょうしき										
13 (月)	スポーツのひ										
14 (火)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ					578	22.1
			しゅさい	ぶたにくのうまに	さといも あぶら さとう	ぶたにく	こんにやく だいこん たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ			
			しゅさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうふ だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 香辛料			
			ふくさい	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			
15 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ					556	20.2
			しるもの	きのこのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ バセリ えのき たもぎたけ エリンギ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ			
			しゅさい	いかメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ	いか だいずこ	キャベツ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 塩 香辛料			
				ボトルソース				ソース			
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしょう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩			
16 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ					689	22.4
			しゅさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ にんにく ねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ			
			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 くらごま			しょうゆ			
			ふくさい	さんしょくソテー	あぶら	ベーコン	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩			



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 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	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず						
17 (金)	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	666	29.5
			しるもの	ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゅさい	ぶたにくのバーベキューソース	さとう	ぶたにく	たまねぎ アップルソース にんにく レモンかじゅう	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリーミードレッシング		きゅうり とうもろこし にんじん			
20 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				560	22.8
			しるもの	ちゅうかふう コーンスープ	かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
			しゅさい	やさしいりにくだんご②	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	とりにく だいずこ	たまねぎ ねぎ	チキンエキス 酒 しょうゆ 塩 香辛料		
			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 もやし	しょうゆ		
21 (火)	はしスプーン	コーヒー牛乳	しゅしよく	スパゲッティミートソース	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト	こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 ベイリーフ ワイン	625	26.7
			しゅさい	とうにゅうクリームコロッケ	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	とうにゅう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			
22 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				576	20.3
			しるもの	さつまじる	さつまいも	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう しいたけ にんじん こんにゃく	かつお節 昆布		
			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 かつおエキス		
				ポトルソース				ソース		
			ふくさい	たくあんあえ	いりごま ごまあぶら		はくさい きゅうり たくあん	塩		
23 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				681	30.9
			しゅさい	ブルコギ	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にら しめじ にんじん	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩		
			しゅさい	あじのスタミナやき		まあじ	にんにく	みりん しょうゆ 酒 塩		
			ふくさい	さんしよくナムル	ごまあぶら		だいずもやし ほうれんそう にんじん	塩 しょうゆ		
24 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				664	21.4
			しるもの	じゃがボールスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	デミグラスソース あぶら さとう ぶたのあぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース しょうゆ		
			ふくさい	かぼちゃサラダ	さつまいも さとう マヨネーズ(たまごふししょう)		かぼちゃ			
27 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	シュガーあげパン	こむぎこ あぶら さとう			塩	651	25.1
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ さとう	カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			しゅさい	チキンのチーズやき	あぶら パンこ さとう	とりにく チーズ だいずこ	ピーマン パセリ	しょうゆ 塩 香辛料		
			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			
28 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				619	26.8
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	ユーリンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 酒		
			ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ にんじん	ゆかりの素 塩		
29 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				605	26.8
				こぎつねごはんのもと	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒		
			しるもの	さといものみそしる	さといも	とうふ みそ	しめじ こんにゃく ねぎ	かつお節 昆布		
30 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				653	24.2
				きんぴらハヤシ	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース ワイン		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
			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 もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
31 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				636	28.5
			しるもの	パンプキンスープ	ベシヤメルソース	ベーコン きゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ	コンソメ 塩		
			しゅさい	さかなのレモンペッパーやき	あぶら	シイラ	レモン ガーリックパウダー パセリ	塩 こしょう 唐辛子 レッドペルペッパー		
			ふくさい	ひじきのいどりサラダ	ナムルドレスッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			
			デザート	ハロウィンデザート	さとう こなあめ かとう あぶら		クランベリーかじゅう いちごかじゅう ブルーベリーかじゅう			



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	632	25.4	21.8	83.6	2.5

※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、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、キウイ、いくら**、**たらこ**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。
※のどにつまらないよう、あわせてよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)