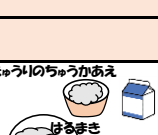




令和7年 10月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひょうび 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	ちやくにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・その他			
1 (水)	5年「しののめ」食べきってスマイル☺メニュー								
	5年生の「しののめ」の授業で、給食の残棄が多いことを知りました。そこで、何がきらいかアンケートを取ったところ、ピーマンなどがきらいな人が多かったため、苦手な人でも食べられる給食メニューを考えました。								
	5年 食べきりスマイル隊☺								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				674	23.2
	しゅしやく	スパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル						
		やさしいミートソース	あぶら さとう こむぎに デミグラスソース	ぶたにく だいすミート	にんじん たまねぎ にんにく セロリ パセリ トマト	クチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう			
ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 半子粉				
デザート	わなしゼリー	さとう		なしがじゅう					
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	21.3
	しゅしやく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ					
	しゅさい	しろみぎかなの いそペフライ	こむぎに パンこ あぶら でんぷん	ホキ あおさ だいすこ		塩 こしょう 中濃ソース			
	ふくさい	きゅうりのパリパリあえ	ごまあぶら		きゅうり たくあん(だいこん)				
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ しらたき にんじん はねぎ	鶏がらだし 塩 こしょう しょうゆ			
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				704	25.7
	しゅしやく	ターメリックライス	こめ むぎ オリーブオイル			ターメリックパウダー			
		ドライカレー	こむぎに あぶら	ぶたにく だいすミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう ワイン クチャップ ペイリーフ しょうゆ ウスターソース カレー粉			
	ふくさい	おやかまめサラダ	さとう オリーブオイル	だいす	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こしょう 酢 しょうゆ 塩			
	デザート	フルーツポンチ			もも(缶) りんごゼリー パイナップル(缶) ちちゼリー				
6 (月)	振替休業日								
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				567	23.7
	しゅしやく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのごまみそがけ	でんぷん あぶら こめこ さとう コーンスターチ いりごま	たら みそ		しょうゆ みりん			
	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 半子粉 しょうゆ			
	しるもの	もずくスープ		もずく とり	にんじん えのき たまねぎ ごまごま	塩 こしょう しょうゆ みりん 鶏がらだし			
8 (水)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース			572	21.1
	しゅしやく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とんかつ	こむぎに パンこ あぶら	ぶたにく		塩 こしょう 酒 中濃ソース			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん				
	しるもの	いもだんごじる	いもだんご	とり	にんじん だいこん ねぎ ごまごま しいたけ	かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩			
9 (木)	3時間授業のため給食なし								
10 (金)	前期終業式								
13 (月)	スポーツの日								
14 (火)	後期始業式								
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	22.8
	しゅしやく	ちゅうかめん	こむぎに						
		みそつけめん	あぶら ごまあぶら ゆたくり	やきぶた ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん メンマ とうもろこし チンゲンサイ	豆板醤 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし 煮干しだし 昆布だし かつおだし			
	しゅさい	はるまき	かたくりこ あぶら さとう こむぎに	ぶたにく	たけのこ キャベツ ねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 塩 マヨネーズ エキス こしょう			
	ふくさい	きゅうりのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり だいこん	しょうゆ 酢			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625	26.1
	しゅしやく	こぎつねずし	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ きぬさや	塩 酢 しょうゆ 酒 みりん			
		きざみのり		のり					
	しゅさい	まぐろカツ	パンこ こむぎに あぶら さとう でんぷん	まぐろ だいすこ	たまねぎ しょうが	中濃ソース 塩 しょうゆ みりん 塩たてエキス			
	しるもの	すましじる		とうろ わかめ	たけのこ えのき ねぎ	塩 酒 しょうゆ かつおだし 昆布だし			
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	25.7
	しゅしやく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ホイコーロー	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン ねぎ	塩 こしょう 味噌 豆板醤 みりん しょうゆ			
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	わかめ とり	とうもろこし たまねぎ もやし	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
	デザート	さつまいもむしパン	さつまいも むしパンミックスこ						
20 (月)	6年「しののめ」 66目にいいウィーク66								
	6年生の「しののめ」の授業で目にいい食べ物について調べました。ブルーベリー以外にも目にいい食べ物があるので、給食で紹介します。								
	※目にいい食べ物を太字で表示しています。								
	6年 目にいいウィークグループより								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	25.3
	しゅしやく	ごはん	こめ						
しゅさい	66さいのみそマヨネーズやき	マヨネーズ (卵不使用)	さけ みそ		しょうゆ 酒 みりん				
ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢				
しるもの	いなかじる	あぶら じゃがいも	とうろ ぶたにく	にんにく やく にんじん がいにん ねぎ	鶏がらだし かつおだし 塩 しょうゆ 酒				



令和7年 10月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	りょうりしゅめい	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	からだのちょうしをとる	ちょうみりょう・そのた				
6年「しのめ」 66目にいいウィーク66										
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ブルーベリーケーキ		665	25.7
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ				じゃーじゃんどうふ			
	しゅさい	ジャーじゃんどうふ	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あつあげ みそ	にんにく しょうが にんじん もやし きくらげ ねぎ チンゲンサイ	豆腐 鶏がらだし しょうゆ 酒				
	しるもの	はくさいのスープ	ごまあぶら	とりこ	はくさい にんじん しょうが こまつな ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし	むぎごはん			
	デザート	66ブルーベリーケーキ	あぶら ブルーベリージャム マーガリン (乳不使用) さとう こむぎに	とうにゅう		パナエッセンス パーキングパウダー	はくさいのスープ			
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう	アントシアニン	ぎゅうにゅう			じゃこいりわふうサラダ		606	26.6
	しゅしょく	ごはん	こめ				タルタルソース	チキンなんばん		
	しゅさい	チキンなんばん	かたくりこ あぶら さとう	とりこ	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 酢				
	ふくさい	タルタルソース (卵不使用)	タルタルソース (卵不使用)							
	しるもの	じゃこいりわふうサラダ	さとう ごまあぶら いりごま	ちりめんじゃこ	もやし たくあん (だいこん) にんじん きょうな (みずな)	しょうゆ 酢 塩	ごはん	いわしのつみれじる		
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フロコリーとツナのサラダ		600	22.2
	しゅしょく	ガーリックフランスパン	こむぎに さとう ショートニング オリーブオイル マーガリン (乳不使用)		にんにく パセリ	塩 イースト				
	ふくさい	66フロコリーとツナのサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	きゅうり にんじん プロコリー	しょうゆ 酢				
	しるもの	コーンシチュー	こむぎに あぶら じゃがいも	とりこ とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	鶏がらだし 塩 こしょう ワイン	コーンシチュー			
	のみもの	ぎゅうにゅう	ルテイン	ぎゅうにゅう						
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			だいわミートロフ		567	25.2
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ				ビビンバ			
	しゅさい	66だいわミートロフ	あぶら さとう	だいわミート ぶたにく みそ	たけのこ しょうが にんにく	豆腐 鶏がらだし しょうゆ 酒				
	ふくさい	ナムル	ごまあぶら いりごま		ほうれんそう にんじん もやし	塩	ナムル			
	しるもの	えどなスープ	ごまあぶら	とりこ	とうもろこし にんじん えどな たまねぎ しょうが	鶏がらだし 塩 しょうゆ	むぎごはん	えどなスープ		
読書週間 おはなし給食										
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			わかめサラダ		556	27.7
	しゅしょく	ごはん	こめ				わかめミートロフ			
	しゅさい	わふうミートロフ	パンに さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しそ	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん				
	ふくさい	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢	ごはん	よしのじる		
	しるもの	66よしのじる	かたくりこ	とりこ とうふ	にんじん だいこん いりごま	かつおだし 昆布だし しょうゆ 酒				
『ほしじいだけ ほしはあだけ おにだいいちだいい? (石川 基子作 講談社)』……「ほし」は、ほしほしは、おいしいだしが出て、書りもよいですが、なかなかメインの料理にはなりません。そんなほしの下の力持ちのようなほしほしはが主役の本です。絵が独特でユーモアあふれる絵本です。ほかのお話もありますので、読んでみてください。										
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			グリーンサラダ		594	21.0
	しゅしょく	まるパンスライス	こむぎに さとう ショートニング			塩 イースト	コロケ			
	しゅさい	66コロック	こむぎに パンに さとう あぶら じゃがいも みずあめ ぶたのあぶら コーンスターチ でんぷん	ぶたにく	たまねぎ	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ				
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう	まるパンスライス			
	しるもの	ミートボールのトマトスープ	マカロニ オリーブオイル じゃがいも ぶたにく	とりつくね	にんじん たまねぎ パセリ トマト にんにく	しょうゆ 鶏がらだし 塩 こしょう		ミートボールのトマトスープ		
『11ぴきのねことあほうどり (馬場 のぼる作 こぐま社)』……「11ぴきのねこ」がコロックやさんを始めましたが、売れ残ってばかり。ねこたちは、鳥の丸焼きが食べたいねえと夢を見ていて、1羽のあほうどりがやってきて…。コロックが食べなくなる絵本です。										
29 (水)	就学時健診のため給食なし									
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツのからしあえ		585	26.4
	しゅしょく	(しょうないへい)の ごはん	こめ (はえぬき)				さばのだししょうゆやき			
	しゅさい	66さばのだししょうゆやき		さば		みりん干し調味料(せたちん)と和風調味料				
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん	きゅうり しょうゆ					
	しるもの	しょうないふういもに	さといも	あつあげ ぶたにく みそ	だいにん ごぼう しめじ にんにく ねぎ	昆布だし かつおだし 煮干しだし 酒 みりん	ごはん	しょうないふういもに		
『やきさかなののろい (塚本 やすし作・絵 ポプラ社)』…お寿司の魚は好きだけど、焼き魚が嫌い。夕食が焼き魚だととても残念。だから、食べ散らかして焼き魚を食べたふりをしてみよう。すると、嫌われたくない焼き魚がどこまでもついてくる……。はたして焼き魚はほくに食べてもらえるのでしょうか。こわそうな題名ですが、楽しく読める絵本です。今日の給食では、さばを焼きます。										
31 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ハロウィンデザート		561	21.7
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ				かぼちゃときのこのカレー			
	しゅさい	66かぼちゃときのこのカレー	こむぎに さとう あぶら	とりこ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ トマト りんごソース フルーツチャップ	こしょう ベーリーフ ウェン ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 塩 しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ 鶏がらだし				
	ふくさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル さとう		フロコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	酢 しょうゆ こしょう 塩	はなやさいサラダ			
	デザート	66ハロウィンデザート	さとう こなあめ 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		むぎごはん			
『魔女たちのハロウィン (エイドリアン・アダムス作 かがわやすこ 訳 佑学社)』 アメリカでは、ハロウィンは子どもたちにとって楽しみなお祭りです。ハロウィンの日、魔女たちが子どもたちを招待してハロウィンパーティーを開きます。いったいどんなパーティーなのでしょう？										

※ 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。
※ 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御了承ください。
※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の実、種実類(カカオ、くり、ごま、木の実類・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。気をつけて食べてください。
※ 栄養価は1人前分を計算しています。



	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	597	24.2	21.3	79.7	2.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0