



令和7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

今月は10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、図書室コラボメニューが登場です。他にも素敵な本があったら教えてくださいね。

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 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	22.7
	しゅしょく	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 ｺﾖﾛ ソース		
	ふくさい	あちゃらづけ	さとう	こんぶ	だいこん にんじん しょうが	醤油 酢 塩		
	しるもの	どさんこじる	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 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	24.8
	しゅしょく	てづくりパン	こむぎこ さとう	バター だっしふんにゅう		塩 イースト		
	しゅさい	にくだんご	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 にんにく	酢 塩 醤油 ｸﾚﾓﾝ		
	しるもの	ホワイトシチュー	じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく バター ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく ピーマン トマト	ｺﾝﾈｰｽﾞ ｺﾖﾛ 塩 ｺﾖﾛ 鶏ｶﾞﾀﾞｼ		
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	27.3
	しゅしょく	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 ｺﾖﾛ 酒 醤油		
	ふくさい	きりぼしのこまつナあえ	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	わかめのみそしる		わかめ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	えのき ねぎ	鰹だし		
6 (月)	 十五夜 お 月 見 献 立 						645	21.9
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	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	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	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	おつきみじる	あぶら	とりにく かまぼこ わかめ	えのき ねぎ さといも	鰹だし 昆布だし 塩 醤油		
	デザート	おつきみデザート	さとう	アガー かんてん	ぶどうジュース			
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	27.1
	しゅしょく	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 バター	ぶたにく 牛乳	たまねぎ セロリー	塩 ｺﾖﾛ ﾅｯﾂﾒｸﾞ ｸﾞﾔｯﾌﾟ ｺﾝﾈｰｽﾞ		
	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 ｺﾖﾛ 醤油 塩		
	しるもの	マカロニスープ	こむぎこ	とりにく	はくさい にんじん たまねぎ エリンギ いんげん パセリ	ｺﾝﾈｰｽﾞ 塩 ｺﾖﾛ 鶏ｶﾞﾀﾞｼ		
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	27.1
	しゅしょく	うどん	こむぎこ			塩		
		きつねうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ	鰹だし 昆布だし 酒 みりん 醤油 塩		
	しゅさい	ささかまのごまあげ	こむぎこ あぶら ごま	ちくわ あおのり ささかま		塩		
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら ごま	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	塩		
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	22.3
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
		ポークストロガノフ	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	ｳｨﾝ ﾍﾞｲﾘｰﾌﾞﾙ ｺﾖﾛ ﾃﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｺﾝﾈｰｽﾞ ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾋﾞｭｰﾚ 鶏ｶﾞﾀﾞｼ		
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま		ごぼう きゅうり にんじん	酢 醤油 ｺﾖﾛ		
	デザート	オレンジ			オレンジ			
10(金)	前期終了式 給食はありません 10/10 は 66目の愛護デーです							
13(月)	 ス ポー ツ の 日 							
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			580	27.3
	しゅしょく	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	あさづけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	酢 塩 ｺｼｮｳ		
	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 酒 みりん 塩		
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	27.5
	しゅしょく& しゅさい	ルーローハン	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 ｺｼｮｳ 中華スープの素 みりん		
		ピリカラきゅうり	ごまあぶら ごま		きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素		
	しるもの	フォーのスープ	こめこめん ごまあぶら		もやし にんじん いんげん ねぎ	醤油 塩 ｺﾖﾛ 鶏ｶﾞﾀﾞｼ		
	 図書室コラボ 『みつばちマーヤ』より「はちみつ」が登場 マーヤが外へ飛び立つ日、どんな世界が待っているのでしょうか。							
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621	21.1
	しゅしょく	ハニートースト	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング はちみつ			塩 イースト		
	しゅさい	ラビオリスープに	じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	鶏がらだし 塩 ｺﾖﾛ		
	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		
17 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			601	28.3
	しゅしょく& しゅさい	やきとりどん	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく のり	ねぎ	醤油 みりん 酒 一味		
		ゆかりあえ	ごま ごまあぶら		はくさい きゅうり にんじん ゆかり	塩		
	しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも	とうふ みそ	えのき こまつな ねぎ	鰹だし		



令和7年度 10月よていこんだてひょう ②



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)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他		
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	27.8
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	あかうおのねぎみそやき	さとう	あかうお みそ	ねぎ	醤油 酒 みりん		
	ふくさい	じゃがいもごまあえ	さとう じゃがいも ごま	えだまめ	にんじん	醤油 酒		
	しるもの	かぼちゃだんごじる	あぶらあげ	とりにく とうふ	にんじん こまつな ねぎ	鰹だし 塩 醤油		
おめでとう♪ 10月うまれ ◆美谷本っ子 パーティパーティー🎉								
図書室コラボ 『おしりたんてい カレーなるじけん』より「カレーライス」が登場 なくなったスパイスをさがせ！								
21 (火)	のみもの	のむヨーグルト		ヨーグルト			643	22.5
	しゅしょく& しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
		ポークカレー♥	あぶら こむぎこ じゃがいも さとう バター	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	グリン グリッド 醤油 チャップ ダース 粉 塩 ツヨク ねぎ 鰹がらだし		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう マヨネーズ		ブロッコリー きゅうり とうもろこし	塩 醤油		
	デザート	ココアプリン	さとう ココア	アガー なまクリーム				
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	24.1
	しゅしょく	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	パリパリサラダ	こむぎこ さとう	ひじき	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	醤油 塩 ツヨク		
	しるもの	はるさめスープ	あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん ねぎ ほうれんそう	塩 ツヨク 鰹湯 鰹がらだし		
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	21.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンなんばん	あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ(卵不使用)	とりにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃくこ	醤油 酒 みりん 酢		
	ふくさい	こんにゃくサラダ	あぶら さとう		こんにゃく もやし きゅうり	酒 みりん		
					にんじん わかめ たまねぎ	醤油 辛子 酢		
	しるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	はくさい にんじん ねぎ	鰹だし		
図書室コラボ 『ルルとララのいちごのデザート』より「いちごジャム」が登場 ピンクいろのおかしをさがして♪								
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			611	21.2
	しゅしょく	ナポリタン	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ソーセージ とりにく	にんにく たまねぎ しめじ にんじん ピーマン トマト	ツツメ 塩 ツヨク		
	ふくさい	おやこまめサラダ	あぶら さとう	だいず えだまめ	きゅうり キャベツ とうもろこし	塩 酢 ツヨク		
	デザート	クレープ	あぶら さとう こめこ	とうにゅう だいず	いちご レモンかじゅう	鰹だし 醤油 みりん 酒 塩		
27(月)	就学時健康診断のため 給食はありません							
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	25.4
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	しろみずかなこうみソース	あぶら さとう ごまあぶら	かれい	ねぎ にんにく しょうが	酢 醤油		
	ふくさい	こまつなのナムル	さとう あぶら ごま		こまつな もやし にんじん にんにくしょうが	塩		
	しるもの	キムチトックスープ	さとう ごまあぶら トック	ぶたにく	はくさい にら にんじん たまねぎ しょうが	鶏がらだし 醤油 酒 塩		
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	21.6
	しゅしょく	ガーリックフランス	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン バター オリーブオイル		にんにく パセリ	塩		
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう		にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう		
	しるもの	パンプキンシチュー	あぶら バター こむぎこ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ	塩 ツヨク 鶏がらだし		
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	27.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶりのごまてりやき	さとう ごま	ぶり		酒 みりん 醤油 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		
31 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603	21.9
	しゅしょく	カレーピラフ	こめ むぎ あぶら バター	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	グリン 塩 ツツメ ツヨク カレー粉		
	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 しめじ かぶ	酒 こしょう 塩 バリエーション 鶏がらだし		
	ふくさい	マカロニサラダ	あぶら さとう マヨネーズ(卵不使用)		にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ	酢 塩 ツヨク 辛子		
	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		
10月31日は、ハロウィンの日です。もともと、古代ケルト人の秋の収穫祭感謝祭が始まりと言われています。 本場では、仮装はもちろんですが、ハロウィンにまつわるゲームを楽しみます。かぼちゃ料理やりんご料理を食べる習慣もあるようです。								

※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、ご了承ください。
※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までご相談ください。
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	589kcal	24.6g	21.9g	76.2g	2.3g
文部科学省基準	650kcal	21～33 g	14～22g	80～110g	2.3g未満