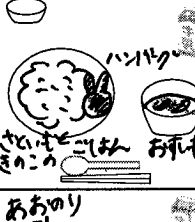
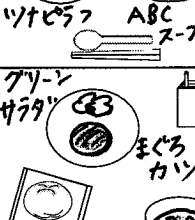


令和7年 10月分 よていこんだてひょう①

配信版



戸田市立戸田第一小学校

ひ ょう び	り ょう り の し ゅ い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	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			
1 (水)	しゅしゅく	ごはん	こめ					587	27.2
	しゅさい	ヤンニウムチキン②	コーンスターチ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりこ	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒			
	ふくさい	ワカメのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	にんじん もやし とうもろこし にんにく しょうが	しょうゆ 酢			
	しるもの	チンゲンサイのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ	しょうゆ 塩 こしょう 酒 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 (木)	しゅしゅく	むしちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					669	24.8
	しゅさい	あんかけやきそば	あぶら さとう ごまあぶら コーンスターチ	ぶたにく なんと	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう 酒 オイスターソース 鶏ガラ			
	しゅさい	はるまき	あぶら とんし はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ ギャベツ しょうが	しょうゆ			
	ふくさい	ひじきにのサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ひじき	にんじん もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酢			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
じゅうごや こんだて 									
3 (金)	しゅしゅく	さといもときのこのごはん	こめ あぶら さとう さといも	とりこ あぶらあげ	ごぼう しいたけ まいたけ にんじん さやえんどう	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし こんぶだし		570	26.2
	しゅさい	オニオンソースハンバーグ	さとう あぶら とんし	とりこ だいたい ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト しょうが	しょうゆ 塩			
	しるもの	おすいもの		とうふ わかめ かまぼこ	たけのこ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし			
	デザート	おつきみゼリー	さとう		みかん果汁 ブルーベリー果汁				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6 (月)	しゅしゅく	こめコナン	こむぎこ こめこ さとう ショートニング あぶら			塩 イースト		593	27.0
	しゅさい	インドふうチキンカレー	マーガリン(乳不使用) さとう	とりこ とうにゅう	たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 こしょう 酒 ソース ターメリック クミン コリアンダー シナモン カルダモン グローブ ベイリフ オールスパイス ガーリックパウダー ガラムマサラ			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 酢 こしょう			
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも こめこ あぶら	だいたい のり		塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
7 (火)	しゅしゅく	ごはん	こめ					600	26.6
	しゅさい	しおぶたどん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	ねぎ にんにく もやし ごぼう レモン	酒 こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース			
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	こんぶだし かつおだし			
	デザート	ぶどう②			ぶどう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8 (水)	しゅしゅく	ごはん	こめ					568	21.2
	しゅさい	さんまのかばやき	かたくり コーンスターチ あぶら さとう	さんま	しょうが	みりん しょうゆ 酒			
	ふくさい	もやしのすじょうゆあえ	さとう ごまあぶら		もやし にんじん こまつな	しょうゆ 酢			
	しるもの	すましじる		とうふ わかめ	たけのこ ねぎ とうみょう	しょうゆ みりん 塩 酒 こんぶだし かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
きゅうしょくいん が かんがえた こんだて									
9 (木)	しゅしゅく	ツナピラフ	こめ あぶら	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし		644	24.8
	しゅさい	フライドチキン	こめこ あぶら 	とりこ		塩 こしょう ワイン オールスパイス ガーリックパウダー			
	しるもの	ABCスープ	マカロニ	とりこ	にんじん たまねぎ はくさい	酒 こしょう 塩 しょうゆ 鶏ガラだし			
	デザート	フルーツポンチ	さとう		もも缶 りんご缶 ぶどう果汁	サイダー			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
15 (水)	しゅしゅく	まるパンスライス	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン(乳不使用)			塩 イースト		644	20.4
	しゅさい	まぐろカツ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	まぐろ だいたい	たまねぎ しょうが	ソース みりん しょうゆ ホタテエキス 塩			
	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			
	しるもの	さつまいもシチュー	さつまいも あぶら さとう こめこ	とりこ とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし			
	のみもの	りんごジュース			りんご果汁				
16 (木)	しゅしゅく	ごはん	こめ					562	24.2
	しゅさい	なまあげチャーサイ	さとう コーンスターチ あぶら	ぶたにく なまあげ みそ	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 酒			
	しるもの	かぶのちゅうかスープ	ごまあぶら 	とりこ	かぶ にんじん ねぎ こまつな しょうが	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	デザート	りんご			りんご				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17 (金)	しゅしゅく	うどん	こむぎこ			かつおだし		547	26.1
	しるもの	にくうどん		ぶたにく あぶらあげ	にんじん しめじ ごぼう こまつな ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ かつおだし こんぶだし にぼしだし			
	しゅさい	ささかまぼこのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ささかまぼこ のり					
	ふくさい	ちぐさあえ	さとう ごまあぶら		キャベツ ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 酢			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20 (月)	しゅしゅく	ごはん	こめ					560	22.9
	しゅさい	ジャンボみそしゅうまい	しゅうまいのかわ さとう こめこ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら		にんじん きゅうり もやし	しょうゆ 酢 辛子粉			
	しるもの	コーンとわかめのスープ		とりこ わかめ	にんじん とうもろこし ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 鶏ガラだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

ひ ょう び	り ょう り の し ゅ り い	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけず	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			
22 (水)	しゅしよく	ごはん	こめ					590	24.9
	そのた	のりのつくだに	さとう	のり		しょうゆ みりん 塩			
	しゅさい	さばのぶなかばし		さば		塩			
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりこ	にんじん ごぼう しいたけ れんこん こんにやく さやえんどう	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおだし			
	しるもの	すましじる		とうふ	にんじん えのきたけ こまつな	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 (木)	しゅしよく	げんまいいりごはん	こめ げんまい					628	26.7
	しゅさい	プルコギどん	さとう ごまあぶら コーンスターチ	ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんにく ねぎ ピーマン	しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン 酒			
	しるもの	かんてんいりちゅうかスープ	ごまあぶら	とりこ かんてん	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	ふくさい	だいずとさつまいものかりんとう	さつまいも あぶら さとう	だいず とうにゅう		しょうゆ			
	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						
24 (金)	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		塩麹		609	29.4
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ ピーマン たくあん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう こんにやく	しょうゆ			
	ふくさい	こうやどうふのそぼろに	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく こうやどうふ		しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおだし			
	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						
	しゅさい	さけのしおこうじやき		さけ		塩麹			
27 (月)	しゅしよく	むしちゅうかめん	むしちゅうかめん(こむぎこ)					571	24.5
	しるもの	つるかめラーメン		ぶたにく やきぶた なんと	キャベツ とうもろこし ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし 豚骨だし			
	しゅさい	あげぎょうざ②	あぶら とんし パンこ ごまあぶら さとう こむぎこ	とりこ	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン 酒			
	ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにやく	塩 キムチのもと みりん			
	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						
28 (火)	しゅさい	ポークチャップ	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく	たまねぎ トマト	塩 こしょう ワイン みりん トマトケチャップ ソース		671	27.3
	ふくさい	ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	えだまめ とうもろこし きゅうり	酢 しょうゆ			
	しるもの	まじよ かぼちゃスープ	あぶら こめこ さとう	ベーコン とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし			
	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						
	しゅさい	ポークチャップ	あぶら さとう コーンスターチ	ぶたにく	たまねぎ トマト	塩 こしょう ワイン みりん トマトケチャップ ソース			
29 (水)	しゅさい	アジフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		ソース		579	25.3
	ふくさい	りっちゃんのがんきサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 塩 酢 ワイン			
	しるもの	みそじる		とうふ こうやどうふ みそ	たまねぎ えのきたけ とうみょう	かつおだし			
	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						
	しゅさい	アジフライ	こむぎこ パンこ あぶら	あじ		ソース			
30 (木)	しゅさい	ペッパーライス	こめ むぎ あぶら マーガリン(乳不使用)	ぶたにく	にんにく とうもろこし ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラだし		575	22.8
	しゅさい	コロッケ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく だいずこ	たまねぎ	塩 香辛料 ソース			
	ふくさい	カラフルサラダ	さとう あぶら		キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん レタス こまつな	塩 こしょう 酢 塩 しょうゆ こしょう 鶏ガラだし			
	しるもの	レタススープ		とりこ だいず					
	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						
31 (金)	しゅさい	はちみつレモントースト	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン(乳不使用) はちみつ	ぶたにく	レモン果汁	塩 イースト		617	23.5
	ふくさい	さやいんげんのソテー	あぶら	ベーコン	さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう			
	しるもの	ドラキュラスープ	あぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ピーツ キャベツ トマト	塩 こしょう ワイン ペイリーフ 鶏ガラだし			
	デザート	パンプキンババロア	さとう みずあめ	とうにゅう	かぼちゃ	塩			
	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						

※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、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。
※給食では、そば、ピーナッツ、木の実類・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。気を付けて食べてください。
※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)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
今月の 平均	599	25.0	22.3	77	2.3