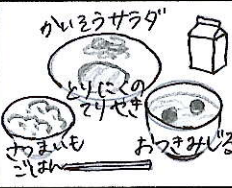
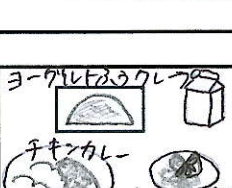
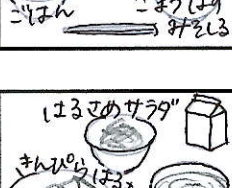


給食目標： 食事のマナーを身につけよう 戸田市立戸原小学校

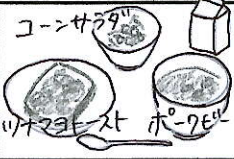
日 ようび	りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょくひんめい			ちようみりょうそだ	もりつけず	エネルギー (和単位)	たんぱくし (g)	
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやくにつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど					
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	29.0	
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩				
	しゅさい	ぶたにくのみそやき	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ		みりん				
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり	辛子 醤油				
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	かつおだし こんぶだし 塩 醤油				
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	28.3	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	ぶたにくとブロッコリーのいためもの	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきだけ ブロッコリー	酒 塩 こしょう オイスターソース 醤油 唐辛子				
	ふくさい	カップなっとう	さとう	だいず		醤油 塩 酢				
	しるもの	キャベツのみそじる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし こんぶだし				
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	28.6	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり	ゆかり				
	しるもの	いなかじる	あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	かつおだし こんぶだし 醤油 酒 塩				
お月見こんだて～十五夜（今年の十五夜は10月6日です）～										
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	24.0	
	しゅしよく	さつまいもごはん	こめ さつまいも			酒 塩 こんぶだし				
	しゅさい	とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく	しょうが	酒 醤油 みりん				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり こんにゃく	醤油 酢				
	しるもの	おつきみじる	かたくりこ じゃがいも さとう しらたま		かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	かつおだし こんぶだし 塩 醤油 みりん				
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634	27.3	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	かみかみぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	にんにく しょうが ごぼう しいたけ たまねぎ こんにゃく	酒 醤油 ワイン				
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう ごま	ひじき	きゅうり にんじん こまつな	醤油 みりん				
	しるもの	とうふのみそじる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし こんぶだし				
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				624	26.9	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ぶりのコロコロたつた	かたくりこ	ぶり	しょうが	醤油				
	ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ にんじん きゅうり レモンかじゅう	塩 醤油				
	しるもの	こんさいじる	あぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	かつおだし こんぶだし 塩 醤油 酒				
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	23.6	
	しゅしよく	けんちんうどん	うどん	こむぎこ あぶら		かつおこんぶだし				
	しゅさい	けんちんうどん	しる	あぶら さといも ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう だいこん こまつな ねぎ				かつおだし こんぶだし 酒 塩 みりん 醤油
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	醤油				
	デザート	かみかみまめ	さつまいも かたくりこ あぶら さとう はちみつ	だいず		醤油 みりん				
10(金)	前期 終業式（給食なし）									
13(月)	スポーツの日									
14(火)	後期 始業式（給食なし）									
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				670	24.8	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	チキンカレー	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ワイン 塩 こしょう とうがらし ベイリーフ ソース しょうが 醤油 カレー粉 ガラムマサラ				
	ふくさい	れんこんチップサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	かいそう	こんにゃく きゅうり れんこん	塩 醤油 酢				
	デザート	ヨーグルトふうクレープ	さとう こめこ あぶら みずあめ	とうにゅう	レモンかじゅう	醤油				
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	27.1	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのねぎしおやき	あぶら ごまあぶら	さば	レモンかじゅう ねぎ にんにく しょうが	塩 魚醤				
	ふくさい	ちくぜんに	さとう あぶら	とりにく	にんじん ごぼう ししいたけ れんこん さやいんげん こんにゃく	酒 醤油 塩				
	しるもの	こまつなのみそじる		あぶらあげ とうふ みそ	えのきだけ こまつな ねぎ	かつおだし こんぶだし				
◇6年生 陸上運動会（お弁当の日）◇										
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	17.9	
	しゅしよく	キムチチャーハン	こめ げんまい ごまあぶら	やきぶた	にんにく しょうが ねぎ しいたけ はくさい	醤油 塩 こしょう キムチの素				
	しゅさい	きんぴらはるまき	さつまいも かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	とりにく	ごぼう れんこん にんじん しょう が	醤油 塩				
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	にんじん きゅうり もやし	酢 辛子 醤油				
	しるもの	たまごスープ	かたくりこ	ベーコン たまご	にんじん たまねぎ みずな	とりがらだし 醤油 塩 こしょう				
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				625	30.0	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	ぶたどん	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ しらたき	酒 醤油				
	ふくさい	こんにゃくのごまあえ	ごま さとう		こまつな にんじん こんにゃく	醤油 みりん				
	しるもの	いものこじる	あぶら さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんにゃく	かつおだし こんぶだし 酒				

給食目標 : 食事のマナーを身につけよう

戸田市立芦原小学校

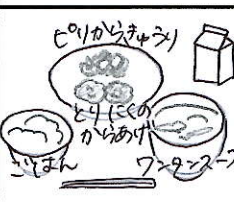
	りょうりのしめい	りょうりめい	しょくひんめい			ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをとのえる 野菜・果物・きのこなど				

◇1年生 校外学習 (お弁当の日) ◇

21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	30.2
	しめしよく	ツナマヨトースト	パン あぶら マヨネーズ	ツナ	たまねぎ パセリ				
	しゅさい	ポークビーンズ	あぶら さとう	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	ワイン とりがらだし ソース は こしょう トマトカツ プアリゲル・ベアツ			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩			

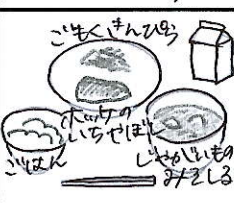
22(水) 就学時健診 (給食なし)

23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				585	34.3
	しめしよく	あきのふきよせごはん	こめ もちこめ くり あぶら	とりにく	にんじん しめじ	こんぶだし 酒 醤油 みりん			
	しゅさい	さけのまよみそやき	マヨネーズ	さけ みそ		酒 醤油 みりん			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油			

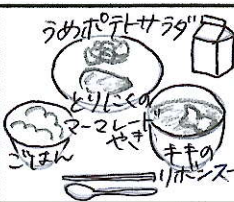
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	25.1
	しめしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こめ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 キムチの素			

おはなし給食 10月27日～11月9日は「読書週間」です。読書週間に合わせて、給食でも本にちなんだ料理が登場します。マークが目印です。給食で食べるだけでなく、ぜひ本も読んでみてください。図書室では、物語などに料理が出てくる本のコーナーを作ってもらいました。給食も読書も楽しむ秋にしましょう♪

27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	27.0
	しめしよく	ゆかりごはん	こめ		うめ	ゆかり			
	しゅさい	とりにくのはちみつやき	さとう はちみつ かたくりこ	とりにく	にんにく レモンかじゅう	塩 こしょう 酒 醤油			
	ふくさい	ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩			

28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	29.3
	しめしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホッケのいちやぼし		ホッケ		塩			
	ふくさい	ごもくきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん	酒 かつおこんぶだし 醤油 唐辛子			

『やきざかなのろい (塚本やすし・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しまう。すると、嫌われたくない焼き魚がどこまでもついてくる……。はたして焼き魚は僕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、ホッケを焼きます。

29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	26.2
	しめしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのマーメレードやき	マーメレード あぶら さとう	とりにく	たまねぎ	醤油 ワイン			
	ふくさい	うめポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	かつおぶし	にんじん きゅうり うめ	酢 醤油 こしょう			

『魔女の宅急便 (角野栄子 作 林明子 絵 福音館書店)』…ひとり立ちするためにはじめての街にやってきた13歳の魔女キキと相棒の黒猫ジジ。懸命に考えて自立するために始めた仕事は、ほうきで空を飛んで荷物を届ける宅急便屋さん。荷物を運ぶながら大事なことを発見します。宮崎駿監督のジブリ映画になっていることでも有名ですね。今日の給食では、キキのトレードマークである大きな赤いリボンをイメージして、リボン型のマカロニの入った赤いスープが登場します。

30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				642	27.0
	しめしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅさい	ぶたのかくにどん	さとう かたくりこ	ぶたにく	にんにく だいこん しょうが こんにゃく	酒 醤油 みりん			
	ふくさい	えのきのおろしあえ	さとう		こまつな にんじん えのきだけ もやし だいこん	醤油			

31 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				653	25.3
	しめしよく	インディアンパグティ	めん	スパゲティ あぶら オリーブオイル					
	しゅさい	ソース	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ	ワイン こしょう カレー粉 ソース 醤油 塩			
	ふくさい	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ さとう		かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ ほうしどう	塩			

『おしゃべりなたまごやき (寺村輝夫 作 和歌山静子 絵 理論社)』…王様はお城にあるとりの小屋の戸をあけてしまい、にわとりたちが飛び出して大さわぎです。自分が開けてしまったことを言わないようにと一羽のめんどりに言い聞かせたのですが……。今日の給食では、お菓子なおかしなたまごが登場します。さて、これはたまご？それとも……？

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
月平均	600	26.9	21.2	77.3	2.1
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

* 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がご了承ください。
* () で書かれている食材は、加工食品に含まれている材料です。
* 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。
* 給食で使われているマーガリンには、乳は入っていません。
* 栄養価は八訂成分表で計算しています。