

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			なつ ちから 熱や力になる	ち にく つく 血や肉を作る	からだ ちようし 体の調子を整える	あじわい 調味料他			
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				667	28.8
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		やきとりどん	さとう かたくりこ	とりにく のり	エリンギ ながねぎ	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子			
	ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ さとう ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ			
	しるもの	ごじる	さといも あぶら	とりにく あぶらあげ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	鰹だし			
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	22.9
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		しせんどうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんにく しょうが にら たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん	塩 こしょう 豆板醤 しょうゆ 山椒 鶏ガラだし 酒			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	ちゅうかふうスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい ごまつな しょうが	鶏ガラだし 塩 こしょう			
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	27.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	いわしのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	いわし		酒 しょうゆ			
	ふくさい	ごまつなのからしあえ	さとう		ごまつな にんじん もやし	しょうゆ 辛子粉			
	しるもの	さつまじる	じゃがいも あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ながねぎ	鰹だし 一味唐辛子			
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	24.1
	しゅしよく	きのこのたきこみごはん	こめ あぶら さとう	あぶらあげ	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ こねぎ	みりん しょうゆ 昆布だし 酒 塩			
	しゅさい	とりにくの しおこうじやき		とりにく		塩麹			
	しるもの	おすいもの	さといも	かまぼこ とうふ	きょうな にんじん ながねぎ	鶏昆布だし 塩 酒 みりん しょうゆ			
	デザート	おつきみデザート	さとう じょうしんこ	あずき		塩			
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	21.3
	しゅしよく &しるもの	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
	しゅさい	みそラーメン	あぶら ソイバター	ぶたにく みそ なんと	にんにく しょうが もやし キャベツ ながねぎ にら とうもろこし	鶏ガラだし 塩 豆板醤 こしょう			
	ふくさい	はるまき	はるまきのかわ あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ	しょうゆ 塩			
	デザート	ごまずあえ	ごま さとう ごまあぶら		ごまつな にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ 塩 酢			
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				550	23.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	そこだらのあずまに	あぶら さとう	そこだら	しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	おろしあえ	さとう		もやし にんじん ごまつな だいこん	鰹だし しょうゆ 酒			
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ながねぎ	鶏昆布だし 塩 酒 しょうゆ こしょう			
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				634	24.2
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		ぶたにくとポテトの かりんあげ	かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく		しょうゆ みりん			
	しるもの	ブロッコリーのスープ		とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ブルーベリージャム いちごジャム	鶏ガラだし 酒 塩 しょうゆ こしょう			
	デザート	ベリーヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト					
10 (金) ~ 14 (火) 学期末・学期開始 3時間授業【給食なし】									
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	22.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのあおさフライ	パンこ あぶら	さけ あおさ		塩			
	ふくさい	うまみづけ	ごまあぶら		だいこん きゅうり しそのは	しょうゆ 酒 昆布茶			
	しるもの	いものこじる	さといも あぶら	とりにく みそ	にんじん まいたけ しめじ こねぎ	鶏ガラだし			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	32.2
	しゅしよく	ごはん/てづくりエコふりかけ	こめ ごま	のり かつおぶし		しょうゆ みりん			
	しゅさい	マンダイの あまからあげ	あぶら さとう かたくりこ	まんだい	しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ ごまつな ながねぎ しょうが	しょうゆ 酢 辛子粉 鰹だし 塩 しょうゆ			
	しるもの	けのじる	かたくりこ	とりにく とうふ こんぶ					
戸二小ペーカリー ~給食室で焼いた焼きたてのパンをお届けします!~									
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	24.1
	しゅしよく	3,4年、職員室 オニオンペーコンパン	こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら	ベーコン	たまねぎ	塩 こしょう イースト			
	しゅさい	1,2,5年、給食室 こくとうパン	こくとうパン						
	しゅさい	あきあじシチュー ★	さつまいも あぶら こむぎこ ソイバター	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	鶏ガラだし ワイン 塩 こしょう			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	酢 こしょう 塩 しょうゆ			

- ◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン(乳不使用)、マヨネーズ(卵不使用)を使用しています。
 ※ 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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養教諭までご相談ください。
 ※ 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ご了承ください。
 ※ 栄養価は8訂成分表で計算しています。

ラッキーメニューのひ → ★ がついているこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち(ハートやおはなもあるよ)のにんじんがはいっているかも!
 にんじんがいのやさしいもあるかも? みんなさがしてね! といってたひとは、なにかいいことあるかもしれませんね♪



令和7年 10月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー	
			熱や力になる	血や肉を作る	体の調子を整える	調味料他		(キロカロリー)	(グラム)
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				649	32.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのオーロラソース	かたくりこ あぶら さとう	あじ		ソース ケチャップ			
	ふくさい	じゃがいもきんぴら	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ			
	しるもの	いなかじる	あぶら じゃがいも	とりにく あつあげ だいいず みそ	ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	煮干しだし			
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	25.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりしゅうまい	しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しいたけ しょうが しそのは	塩 こしょう しょうゆ			
	ふくさい	しおダレキャベツ	ごまあぶら さとう	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんにく	しょうゆ 塩			
	しるもの	たべるスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん もやし だいこん ごまつな ながねぎ	鶏ガラだし みりん 豆板醤 しょうゆ			
22 (水)	就学児検診【給食なし】								
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				670	24.9
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん あつあげの チリソースどん	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	あつあげ とりにく	たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	鶏ガラだし 豆板醤 酒 こしょう ケチャップ しょうゆ			
	ふくさい	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	さとう ごまあぶら はるまきのかわ		きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 一味唐辛子			
	しるもの	すいぎょうざスープ	ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぶたにく なた	にんじん もやし ながねぎ ごまつな	鶏ガラだし こしょう 塩 しょうゆ			
	24 (金)	10月25日「戸二っ子の日」×「のりコン結果発表」							
のみもの		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	26.3
しゅしよく		こぎつねずし/やきのり	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ のり	かんぴょう にんじん さやえんどう	酢 塩 酒 しょうゆ			
しゅさい		こまいフライ	こむぎこ あぶら	こまい		塩			
ふくさい		おかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ もやし	塩 しょうゆ			
しるもの		いもだんごじる	じゃがいも	とりにく	にんじん はくさい ながねぎ	鶏だし 塩 みりん しょうゆ			
今年も給食委員会が「のりのパッケージコンテスト（のりコン）」を行ってくれました。今年のデザインのテーマは「戸二小」です。戸二小にちなんだデザインを多くの人が応募してくれました。その中から各学年1名のデザインが給食に登場します。素敵なのりのパッケージを見ながら、楽しい給食の時間を過ごしてください！									
27 (月)	「読書週間×食育」といって おはなし給食 ～本に登場する料理を楽しもう！～								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	25.5
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん フクラギ（ぶり）の すぶたふう	こめ むぎ あぶら さとう	ぶり	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ	ケチャップ 酢 しょうゆ 鶏ガラだし			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり	キムチの素 しょうゆ 塩			
	しるもの	かぼちゃいりすいとん	すいとん	とりにく みそ	かぼちゃ にんじん ごぼう ごまつな ながねぎ	鶏だし			
10月27日～11月9日は「読書週間」です。読書週間にあわせて、戸二小の給食でも本に登場する料理が登場します。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ね！本に出てきた料理があったら、給食室にも教えてくださいね！									
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	19.9
	しゅしよく	きのこのもりの スパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	ベーコン ツナ	にんにく しめじ えのきたけ しいたけ マッシュルーム たまねぎ ねぎ	塩 こしょう しょうゆ ワイン			
	ふくさい	だいこんサラダ	さとう オリーブオイル		だいこん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	しょうゆ りんご酢 塩			
	デザート	だいがくいも	さつまいも あぶら ごま さとう みずあめ			しょうゆ			
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				611	29.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	しょうが ながねぎ	昆布だし しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	きりぼしだいこんの さっぱりあえ		ツナ	きゅうり きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ 酢 酒			
しるもの	にくだんごの わふうスープ	あぶら	とりにく	もやし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ながねぎ しょうが	鶏昆布だし しょうゆ みりん 塩				
30 (木)	🍁 ハロウィンメニュー 🍁								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	21.3
	しゅしよく	サーモンのパエリア	こめ むぎ あぶら	さけ いか とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム	鶏ガラだし こしょう 塩 ワイン カレー粉			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		とうもろこし にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
	しるもの	かぼちゃスープ	こむぎこ あぶら ソイバター さとう	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ	ワイン ベイリーフ 鶏ガラだし 塩			
🍁 Sports day 応援献立 🍁									
31 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				690	21.8
	しゅしよく &しゅさい	カツカレー ★ （むぎごはん、チキンカレー、チ キンカツ）	こめ むぎ じゃがいも はちみつ こむぎこ あぶら ソイバター パンこ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト アップルソース	鶏ガラだし こしょう ベイリーフ 塩 ソース チャツネ ガラムマサラ しょう ゆ			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ			
1ヶ月の 栄養価	栄養価	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂 質（g）	炭水化物（g）	食塩相当量（g）			
	平均値	605	25.2	22.3	79.2	2.3			
	基準値	650	21～33	14～22	80～110	2.0			