



日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう					560	21.7
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶたにくのバーベキューやき	さとう あぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく たまねぎ りんご	ワイン ソース ケチャップ 塩 こしょう 鶏がらだし		
	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	醤油 酢 塩		
	しるもの	かぶのスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	かぶ えのき にんじん	鶏がらだし 酒 醤油 塩 こしょう		
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			653	24.5
	しゅしょく &しゅさい	さんまのかばやきどん	こめ かたくりこ あぶら さとう	さんま 		醤油 酒		
	ふくさい	はくさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	はくさい きゅうり とうもろこし	醤油		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし		
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			664	29.2
	しゅしょく &しゅさい	かくにラーメン	こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが メンマ ねぎ チンゲンサイ	鶏がらだし 豚骨だし 塩 こしょう 醤油 みりん		
	ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩 醤油		
	デザート	カリカリこやどうふ	かたくりこ あぶら さとう	こやどうふ きなこ		塩		
十五夜 おつきみ こんだて								
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			632	24.8
	しゅしょく &しゅさい	いなりちらし	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ こやどうふ	にんじん きぬさや ししいたけ	昆布だし 酢 塩 醤油 酒		
	ふくさい	さといものそばろに	さといも あぶら さとう かたくりこ	とりにく	にんじん	酒 みりん 醤油		
	しるもの	おつきみじる	いもだんご		こまつな だいこん ねぎ	かつおだし 塩 醤油 みりん		
デザート	おつきみゼリー	さとう	かんてん アガー	あんず 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			556	24.9
	しゅしょく &しゅさい	ちゅうかどん	ごはん かたくりこ あぶら	ぶたにく なまあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しょうが	鶏がらだし 酒 塩 こしょう 醤油		
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま		ブロッコリー きゅうり とうもろこし	醤油 酢 塩		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ	とりにく	もやし チンゲンサイ にんじん	鶏がらだし 塩 醤油		
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	24.9
	しゅしょく	こどもパン	こむぎこ さとう マーガリン ヨートソフ			塩 イースト		
	しゅさい	ホキのサルサソースがけ	かたくりこ さとう あぶら	ホキ	にんにく たまねぎ トマトかん なす	ケチャップ 塩 こしょう チリパウダー		
	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	辛子粉 塩 酢 こしょう		
	しるもの	レタスのスープ	あぶら	とりにく ベーコン	にんじん レタス たまねぎ	鶏がらだし 塩 こしょう 醤油		
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	27.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのしおこうじやき		とりにく		塩こうじ 醤油 みりん		
	ふくさい	れんこんのきんぴら	あぶら さとう		れんこん こんにゃく にんじん しいたけ さやいんげん	醤油 酒 唐辛子		
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん えのき こまつな ねぎ	かつおだし 塩 醤油		
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)	就学時健診 給食なし							
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	27.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	すきやきふう	さとう あぶら	ぶたにく やきどうふ	しらたき にんじん ねぎ はくさい しゅんぎく	酒 かつおだし 醤油		
	しるもの	さつまじる	あぶら	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ししいたけ	かつおだし 酒		
	デザート	かき 			かき			
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	25.5
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのパンこやき	こめこ マヨネーズ こめパンこ はちみつ	とりにく	パセリ	塩 こしょう 中濃ソース 粒マスタード		
	ふくさい	じゃがいものカレーソテー	じゃがいも あぶら		たまねぎ にんじん ビーマン	塩 こしょう カレー粉 醤油		
	しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム ほうれんそう	鶏がらだし 塩 こしょう 醤油 ベイリーフ		
20 (月)	のみもの	みかんジュース			みかんジュース		567	20.7
	しゅしょく &しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい あぶら さとう いりこま	ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ もやし にら ビーマン あかビーマン	コチュジャン 醤油 こしょう 酒 塩		
	しるもの	くきわかめのスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ くきわかめ	にんじん こまつな ねぎ	鶏がらだし 酒 みりん 醤油 塩		
	デザート	おいもチップス	さつまいも さとう あぶら					



令和7年 10月分 こんだて表(パート2)



戸田市立新曽北小学校

日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー	たんぱく質				
曜日			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他	(kcal)	(g)				
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584	24.8				
	しゅしよく	ごはん	こめ									
	しゅさい	さばのてりやき	さとう	さば		醤油 酢 昆布エキス かつお節エキス						
	ふくさい	こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな にんじん えのき	かつおだし 酒 みりん 醤油						
	しるもの	ちゃんこじる		とりにく なまあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ みずな ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油						
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	19.6				
	しゅしよく	キャラメルシュガーあげパン	こむぎこ さとう マーガリン キャラメルシュガー あぶら									
	ふくさい	ツナサラダ	マヨネーズ あぶら	ツナ	だいこん きゅうり あかピーマン	酒 醤油						
	しるもの	ポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム パセリ	鶏ガラだし 塩 こしょう ベイリーフ 醤油						
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	27.5				
	しゅしよく &しゅさい	ひじきごはん	こめ さとう あぶら	ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん きぬさや	昆布だし 醤油						
	ふくさい	ほうれんそうの のりチーズあえ	さとう	のり チーズ	ほうれんそう しめじ えだまめ	醤油 かつおだし						
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし 酒						
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			608	22.7				
	しゅしよく &しゅさい	マーボーだいこんどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいず みそ	だいこん にんじん にら しいたけ にんにく しょうが ねぎ	鶏ガラだし トウバンジャン みりん デンメツジャン 塩 醤油						
	ふくさい	こまつなのちゅうかスープ	あぶら	ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし	鶏ガラだし 塩 醤油						
	しるもの	アセロラあんにん	さとう	とうにゅうデザート	アセロラジュレ シャインマスカットゼリー	白ワイン						
	読書週間(10/27~11/9) 図書室にある本にちなんだメニューが登場します!											
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	25.1				
	しゅしよく &しゅさい	こまつなとベーコンの クリームスパゲティ	こむぎこ あぶら こめこ マーガリン あぶら	ベーコン とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	塩 こしょう 鶏ガラだし						
	ふくさい	だいこんサラダ	あぶら さとう		だいこん きゅうり れもんか じゅう	酢 塩						
	しるもの	キャベツのスープ		ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油						
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	24.0				
	しゅしよく	あきのかおりごはん	こめ さつまいも あぶら さとう	あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ しめじ きぬさや	かつおだし 醤油 塩 酒						
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	塩こしょう 醤油 酒						
	しるもの	おすいもの		とうふ わかめ	たけのこ にんじん こまつな だいこん	かつおだし 酒 塩 醤油						
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			644	25.4				
	しゅしよく &しゅさい	あきやさいカレー	こめ げんまい あぶら こめこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ まいたけ	ワイン 塩 こしょう 鶏ガラだし ベイリーフ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 醤油 カレー粉 ガラムマサラ						
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	あぶら		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし あかピーマン きピーマン	酢 塩 辛子粉 こしょう						
	デザート	もちゼリー	さとう	かんてん アガー	りんごジュース もち							
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621	23.4				
	しゅしよく	ごはん	こめ									
	しゅさい	あじのこめこパンこフライ	こめパンこ でんぶん こめこ あぶら さとう	あじ		塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース						
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう						
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし						
31 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	20.1				
	しゅしよく &しゅさい	チキンライス	こめ マーガリン あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	鶏ガラだし トマトケチャップ 塩 こしょう						
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり たまねぎ	醤油 酢 こしょう						
	しるもの	ABCスープ	マカロニ	ぶたにく	はくさい にんじん たまねぎ	鶏ガラだし 酒 塩 こしょう 醤油						
	デザート	かぼちゃのこめこカップケーキ	こめこホットケーキミックス マーガリン さとう	とうにゅう	かぼちゃ							
※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。 マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の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。 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。							栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値							595	24.2	21.2	76.7	2.1	
基準値							650	21~ 33	14~ 22	80~ 110	2.0	