



令和7年度 10月よていこんだてひょう

パート1

戸田市立美女木小学校

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			640	25.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	タラのちゅうかソースがけ	(でんぷん) あぶら さとう ごまあぶら	(タラ)	しょうが ねぎ	酢 醤油 オイスターソース ラー油		
	ふくさい	こまつナサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酒 醤油 酢 塩		
	しるもの	ナルトとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら	とりにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	鶏ガラだし 醤油 塩 こしょう		
	デザート	ブルーベリークレープ	(こむぎこ さとう あぶら マーガリン みずあめ)	(たまご にゅう ゼラチン)	(ブルーベリーソース)			
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	24.9
	しゅしょく& しゅさい	そばろどん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんじん とうもろこし さやえんどう	酒 醤油		
	ふくさい	やさしいチップス★	さつまいも あぶら		れんこん ごぼう	塩		
	しるもの	だいこんのみそしる		わかめ みそ	だいこん ほうれんそう えのきだけ 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			574	22.5
	しゅしょく	メープルトースト	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング)			(塩 イースト) メープルシロップ		
	しゅさい	チキンとひよこまめの トマトに♥★	じゃがいも ひよこまめ あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 赤ワイン ソース ケチャップ こしょう		
	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 にんじん とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩		
6 (月)	♪おつきみこんだて♪						678	22.7
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	くりごはん	こめ くり			塩 酒		
	しゅさい	さといもととりにくの あまからに	かたくくりこ さといも あぶら さとう	とりにく	しょうが さやいんげん たまねぎ	醤油 みりん 酒		
	しるもの	おつきみじる★	しらたまだんご よくかんで たべましょう。	かまぼこ わかめ	にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 醤油		
	デザート	おいものだいふく	(さつまいも もちこ さとう コーンスターチ あぶら みずあめ)			(塩 乳化剤)		
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			639	20.4
	しゅしょく	げんきビビンバ★	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	もやし にんじん こまつな にんにく しょうが きりぼしだいこん きくらげ	醤油 酒 塩 味噌 唐辛子 酢 コチュジャン		
	ふくさい	だいがくいも★	さつまいも あぶら さとう みずあめ			醤油		
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ ねぎ	鶏ガラだし 塩 醤油 酒 こしょう		
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	23.4
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのだししょうゆやき	(さとう みずあめ)	(さば ぜラチン)		(醤油 みりん 魚醤 塩)		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	きざみのり	こまつな もやし にんじん	醤油		
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	27.1
	しゅしょく	ブルコギどん	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ もやし しいたけ にら ピーマン	醤油 こしょう 豆板醤 酒 塩 コチュジャン		
	ふくさい	パリパリサラダ★	ワンタン あぶら ごまあぶら さとう		こまつな にんじん きゅうり たまねぎ	酢 醤油 塩 こしょう		
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん はくさいキムチ えのきだけ ねぎ	鶏ガラだし 酒 塩 醤油		
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			626	21.9
	しゅしょく	あきのわふうスパゲティ	(こむぎこ) オリーブオイル	ベーコン	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ ほうれんそう	塩 鷹の爪 こしょう 醤油		
	ふくさい	こんにゃくサラダ★	ごまあぶら さとう あぶら	とりにく わかめ	きゅうり もやし サラダこんにゃく たまねぎ にんにく	酒 みりん 酢 醤油 辛子粉		
	デザート	アップルハニーケーキ	ホットケーキミックス マーガリン こめこうじミルク はちみつ		アップルソース りんご			
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			622	23.4
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	イワシフライ★	(パンこ こむぎこ) あぶら	(イワシ)		(塩) ソース		
	ふくさい	ひじきのにもの	あぶら さとう	さつまあげ ちくわ ひじき	にんじん れんこん	酒 醤油 みりん		
	しるもの	かぶのみそしる		ぶたにく みそ	かぶ ほうれんそう ねぎ	かつおだし		
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	26.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	アドボ(チキンにくじゃが)	さとう じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ	こしょう 酢 醤油 ペイリーフ		
	しるもの	ひきなじる	ごまあぶら	とりにく	にんじん だいこん キャベツ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 醤油		
	デザート	みかん			みかん			

※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。御了承ください。

18日以降は裏面にあります。





日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える					
			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					
毎月19日は「食育の日」										
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646	23.9		
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが ねぎ	醤油 酢				
	ふくさい	しおだれキャベツ★	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ	醤油				
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ベーコン なた	にんじん とうもろこし はくさい チンゲンサイ ねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油				
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			622	19.1		
	しゅしよく& しゅさい	チキンカレー♥	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト アップルソース フルーツチャツネ	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 赤ワイン ソース こしょう 醤油 カレー粉 ガラムマサラ				
	ふくさい	きのここれんこんのサラダ★	さとう ごまあぶら		れんこん とうもろこし しめじ エリンギ	酢 醤油				
	デザート	フルーツポンチ	マスカットゼリー さとう		パイン りんご みかん	塩 白ワイン				
22 (水)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース		599	16.4		
	しゅしよく	しょうゆラーメン	(こむぎこ) あぶら ごまあぶら	やきぶた なた わかめ	しょうが にんじん しいたけ はくさい もやし ねぎ	鶏ガラだし 塩 鶏干しだし 酒 塩 こしょう 醤油				
	しゅさい	あげぎょうざ	(とんし でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ) あぶら	(ぶたにく だいすたんぱく)	(キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが)	(醤油 塩 こしょう)				
	ふくさい	二うともやしのナムル★	さとう ごまあぶら		もやし にら にんにく しょうが	醤油 豆板醤				
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	24.3		
	しゅしよく	さつまいもごはん	こめ さつまいも			酒 醤油 塩 昆布だし				
	しゅさい	カレーのにつけ	さとう かたくりこ	カレー	しょうが	醤油 みりん 酒				
	ふくさい	のりすあえ		ツナ きざみのり	ほうれんそう にんじん もやし	醤油 酢 酒				
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	かつおだし				
24 (金)	就学時健診 (3時間授業 給食なし)									
◇おはなしきゅうしよく◇ 10/27～11/9は秋の読書週間です！本に出てくる料理を給食で味わってみましょう。										
・「おだんごスープ」：角野栄子 ・「おしりたんていシリーズ」スイートポテト：トロル ・「バムとケロのそらのたび」ホットドッグ：島田ゆか										
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			658	26.4		
	しゅしよく& しゅさい	ぎょうざどん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ にら	酒 塩 醤油 こしょう				
	しるもの	おだんごスープ	じゃがいも マーガリン	とりつくね	にんじん たまねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう				
	デザート	スイートポテト	さつまいも マーガリン ホットケーキミックス さとう			バニラエッセンス				
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			661	26.1		
	しゅしよく& しゅさい	セルフホットドッグ	(こむぎこ マーガリン さとう ショートニング)	フランク		(塩 イースト) クチャップ				
	ふくさい	カレーソーテー	あぶら	ベーコン	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう カレー粉 醤油				
	しるもの	ホワイトシチュー♥	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ こめこうじミルク	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 白ワイン こしょう				
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	29.3		
	しゅしよく& しゅさい	ぶたのしょうがやきどん	こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ えのきたけ にんにく アップルソース	醤油 みりん 酒 塩				
	ふくさい	ちくさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	醤油				
	しるもの	いもだんごじる★	いもだんご	とりにく みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし				
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			562	23.9		
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	あかうおのしおこうじやき		(あかうお)		(塩こうじ)				
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		塩				
	しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	かつおだし 塩 醤油				
31 (金)	🎃ハロウィンこんだて🎃									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			637	22.7		
	しゅしよく	キャロットピラフ	こめ げんまい マーガリン オリーブオイル	とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン	鶏ガラ 塩 こしょう				
	しゅさい	かぼちゃハンバーグのケチャップソースがけ	(とんし さとう)	(とりにく ぶたにく)	(たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが)	(酵母エキス 塩 砂糖) ケチャップ ソース				
	ふくさい	コールスロー★	さとう マヨネーズ		むらさきキャベツ キャベツ にんじん コーン	塩 こしょう				
	しるもの	ABCミネストローネ	オリーブオイル じゃがいも ABCマカロニ	とりにく	にんにく はくさい にんじん たまねぎ トマト	鶏ガラ 塩 こしょう				
デザート	ハロウィンデザート	(さとう こなあめ)		(クランベリーかじゅう いちごかじゅう ブルーベリーかじゅう)	(香料)					

※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
知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※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。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

♥献立表の♥マークのある料理には、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・・・

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
美女木小学校 今月の平均	612	23.7	22.6	80.9	2.3
文部科学省基準値	650	21~ 33	14~22	80~110	2.0