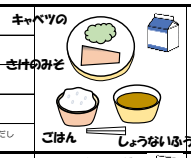
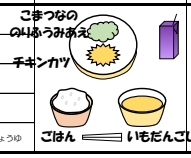
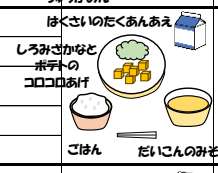
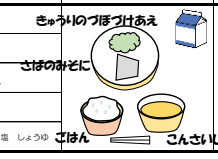
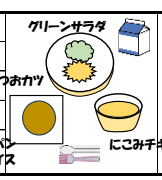
令和８年　１０月分　よていこんだて表

戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい ねつやちからになる			ちょうみりょう・そのた	もりつけ　みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
1 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	22.7
	しゅしょく	こぎつねずし	こめ　さとう　あぶら	あぶらあげ　ぶたにく	にんじん　しいたけ　いんげん	酢　塩　しょうゆ　酒　みりん			
		きざみのり		のり					
	しゅさい	しせい６０しゅうねん きねんコロッケ	じゃがいも　さとう　パンこ こめこ　はるまきのかわ あぶら		たまねぎ	アイヨン 塩　こしょう			
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ　ほうれんそう にんじん	辛子粉　しょうゆ			
	しるもの	すましじる		とうふ　わかめ	だけのこ　えのき　ねぎ こまつな	かつおだし　昆布だし　酒　塩 しょうゆ			
2 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	23.4
	しゅしょく ＆ しゅさい	ナン	こむぎこ　さとう ショートニング　あぶら			塩　イースト			
		キーマカレー	あぶら　こむぎこ　さとう	ぶたにく　だいずミート	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ セロリ　トマト　りんごソース	こしょう　ベイリーフ ウスターソース 中濃ソース　ケチャップ　しょうゆ ワイン　塩　カレー粉 鶏がらだし　ガラムマサラ フルーツチャツネ			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう　ごまあぶら	かいそう	とうもろこし　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢			
	デザート	フルーツポンチ			もも（缶）　パイン（缶） りんごゼリー　ももゼリー				
5 月	振替休日 ５年生　社会科で勉強した庄内平野のお米を使います。								
6 火	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	29.4
	しゅしょく	しょうないへいやのごはん	こめ						
	しゅさい	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ（卵不使用）	さけ　みそ		酒　みりん　しょうゆ			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ　にんじん	塩			
	しるもの	しょうないふういもに	さといも	ぶたにく　あつあげ　みそ	だいこん　ごぼう しめじ　ねぎ　こんにゃく	昆布だし　かつおだし　煮干しだし 酒　みりん			
7 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	24.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなの チリソースがけ	あぶら　ごまあぶら　さとう かたくりこ	ホキ	ねぎ　しょうが　にんにく	豆板醤　ケチャップ 酒　塩　しょうゆ			
	ふくさい	コーンサラダ	さとう　ごまあぶら		キャベツ　きゅうり とうもろこし	しょうゆ　酢			
	しるもの	とうふのスープ	ごまあぶら	ぶたにく　とうふ	たけのこ　もやし　にんじん チンゲンサイ　ねぎ	酒　こしょう　塩　しょうゆ 鶏がらだし			
8 木	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース			565	21.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンカツ	こむぎこ　パンこ　あぶら	とりにく		塩　こしょう　中濃ソース			
	ふくさい	こまつなののりふうみあえ	ごま　さとう　ごまあぶら	のり	もやし　にんじん　こまつな たくあん（だいこん）	しょうゆ　酢　塩			
	しるもの	いもだんごじる	いもだんご	ぶたにく	にんじん　だいこん　ねぎ こまつな　しいたけ	かつおだし　昆布だし　塩　しょうゆ			
9 金	前期終業式								
12 月	スポーツの日								
13 火	後期始業式								
14 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	22.2
	しゅしょく	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
		みそつけめん	あぶら　ごまあぶら かたくりこ	やきぶた　ぶたにく　みそ	にんにく　しょうが　もやし にんじん　メンマ　ねぎ とうもろこし　チンゲンサイ	豆板醤　こしょう　塩　しょうゆ 鶏がらだし　かつおだし　昆布だし 煮干しだし			
	しゅさい	はるまき	はるさめ　ぶたのあぶら てんぷら　あぶら　さとう こむぎこ　みずあめ		キャベツ　たまねぎ　にんじん	しょうゆ　塩　香辛料			
	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　しょうゆ　キムチの素			
15 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	21.9
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなとポテトの コロコロあげ	じゃがいも　あぶら　さとう コーンスターチ　こめこ てんぷら　かたくりこ	たら	しょうが	しょうゆ　みりん			
	ふくさい	はくさいのたくあんあえ	ごま		はくさい　こまつな　にんじん たくあん（だいこん）	塩　しょうゆ			
	しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ　とうふ　わかめ みそ	だいこん　ねぎ　えのき	かつおだし　昆布だし			
16 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	25.0
	しゅしょく ＆ しゅさい ＆ ふくさい	むぎごはん	こめ　むぎ						
		ビビンバ	あぶら　さとう	ぶたにく　だいずミート　みそ	たけのこ　にんにく　しょうが	豆板醤　みりん　しょうゆ　鶏がらだし			
		ナムル	ごま　ごまあぶら		ほうれんそう　にんじん もやし	塩			
	しるもの	トックスープ	ほしがたトッポギ　ごまあぶら	とりにく	こまつな　とうもろこし にんじん　ねぎ	塩　しょうゆ　こしょう　鶏がらだし			
19 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	25.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば　みそ	しょうが　ねぎ	昆布だし　しょうゆ 酒　みりん　かつおだし			
	ふくさい	きゅうりのつぼづけあえ	ごまあぶら		きゅうり　つぼづけ（だいこん）	塩			
	しるもの	こんさいじる	じゃがいも	ぶたにく　とうふ	こんにゃく　だいこん にんじん　ねぎ	昆布だし　かつおだし　塩　しょうゆ			
20 火	就学時健診のため給食なし								
21 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	24.0
	しゅしょく	まるパンスライス	パン（乳不使用）						
	しゅさい	かつおカツ	パンこ　こむぎこ あぶら　さとう　でんぷん	かつお	たまねぎ　しょうが	塩　しょうゆ　中濃ソース			
	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	にこみチキンスープ	じゃがいも　あぶら	とりにく	にんにく　しょうが　セロリ にんじん　たまねぎ チンゲンサイ	塩　こしょう　しょうゆ ベイリーフ　鶏がらだし			



令和８年　１０月分　よていこんだて表（２）

戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい ねつやちからになる			ちょうみりょう・そのた	もりつけ　みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
22 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			わなしゼリー		
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ						
	しゅさい	チンジャオロースー	あぶら　さとう　かたくりこ	ぶたにく	にんにく　しょうが　たけのこ にんじん　ピーマン	塩　こしょう　酒　しょうゆ オイスターソース　鶏がらだし	チンジャオロースー	574	23.1
	しるもの	わかめとコーンのスープ	かたくりこ	わかめ　とりにく	とうもろこし　たまねぎ もやし	酒　塩　こしょう　しょうゆ 鶏がらだし	むぎごはん　わかめとコーンのスープ		
	デザート	わなしゼリー	さとう		なし（くだもの）かじゅう				
23 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はなやさいサラダ		
	しゅしょく	ペッパーライス	こめ　むぎ マーガリン（乳不使用）	ぶたにく	とうもろこし　にんにく はねぎ	鶏がらだし　塩 しょうゆ　こしょう	みかん	592	24.2
	しゅさい	チキンのトマトにこみ	じゃがいも　あぶら　さとう	とりにく	セロリ　にんじん　たまねぎ にんにく　エリンギ　トマト	ケチャップ　塩　こしょう ワイン　オレガノ　鶏がらだし ベイリーフ	ペッパーライス　チキンのトマトにこみ		
	ふくさい	はなやさいサラダ	さとう　オリーブオイル		ブロッコリー　カリフラワー たまねぎ	しょうゆ　酢　こしょう　塩			
	デザート	みかん			みかん				





読書週間（10月26日～30日）📷おはなし給食📷

今月は読書週間です。５日間にわたって本を紹介します。
どの本も図書室にあるので、興味がある人は、読んでみてください。




26 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつなサラダ		
	しゅしょく	ごはん	こめ				わふうミートローフ		
	しゅさい	わふうミートローフ	パンこ　さとう	ぶたにく　みそ	たまねぎ　にんじん　しそのは	塩　こしょう　しょうゆ　酒　みりん		571	26.6
	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	しょうゆ　酢	ごはん　たまねぎのみそしる		
	しるもの	たまねぎのみそしる		とうふ　あぶらあげ わかめ　みそ	たまねぎ　えのき	かつおだし　昆布だし			

読書週間１日目は、「ごぼうせんせいのいそがしいいちにち（植垣　歩子作　佼成出版）」を紹介します。ごぼうクリニックは、先生がていねいな診察をするので、いつも患者さんでいっぱいです。すっかりしおれたこまつなさんがやってきました。元気になるでしょうか。

27 火	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ツナいり ブロッコリーのサラダ		
	しゅしょく	ガーリックフランスパン	ソフトフランスパン（乳不使用） オリーブオイル マーガリン（乳不使用）		にんにく　パセリ	塩	ガーリック フランスパン	557	21.7
	ふくさい	ツナいり ブロッコリーサラダ	さとう　ごまあぶら	ツナ（まぐろ）	ブロッコリー　きゅうり にんじん	しょうゆ　酢	コーンシチュー		
	しるもの	コーンシチュー📷	じゃがいも　あぶら こむぎこ	とりにく　とうにゅう	にんじん　たまねぎ　パセリ とうもろこし	鶏がらだし　塩　こしょう　ワイン			

読書週間2日目は、「シチューのばんのおきゃくさま（堀内　純子作　国土社）」を紹介します。夕食がシチューだった夜のできごとです。思いがけないおきゃくさまがやってきます。だれがやってきたのでしょうか。

28 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			だいがくいも		
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ						
	しゅさい	ジャージャンどうふ	あぶら　さとう　かたくりこ	あつあげ　ぶたにく　みそ	にんじん　たまねぎ　たけのこ ねぎ　キャベツ　しいたけ ピーマン　しょうが　にんにく	酒　しょうゆ　豆板醤　甜面醤	ジャージャンどうふ	666	22.0
	ふくさい	わかめサラダ	さとう　ごまあぶら	わかめ	とうもろこし　きゅうり	酢　しょうゆ	むぎごはん　わかめサラダ		
	デザート	だいがくいも📷	さつまいも　あぶら　さとう みずあめ　くろごま			しょうゆ			

読書週間３日目は、「さつまのおいも（中川　ひろたか作　童心社）」を紹介します。土の中で暮らすさつまいもたちが、いもほりに来た子どもたちと対決します。土の中でがんばるさつまいもを応援したくなります。

29 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツのあさづけ		
	しゅしょく & しゅさい	さんまのかばやきどん（たれごはん）	こめ　さとう			しょうゆ　みりん　酒 かつおだし　昆布だし	さんまのかばやき	624	24.6
		さんまのかばやき📷	あぶら　さとう　かたくりこ	さんま		しょうゆ　みりん　酒 かつおだし　昆布だし	たれごはん　ちゃんこじる		
	ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ　きゅうり　にんじん	塩　しょうゆ			
	しるもの	ちゃんこじる		とりつくね	にんじん　だいこん　はくさい こまつな　しいたけ　えのき ねぎ	昆布だし　かつおだし 酒　しょうゆ　塩			

読書週間4日目は、「めぐろのさんま（川端　誠作　クレヨンハウス）」を紹介します。おとのさまがお昼時に目黒でさんまの焼けるいいにおいに気づきます。当時、さんまは庶民の食べ物で、おとのさまは食べたことがありませんでした。おなかがすいたおとのさまは、さんまを食べて大満足しました。城に帰ってもさんまの味が忘れられず、どうしても食べたいといいました。おいしいさんまを食べることができたのでしょうか。

30 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さんしょくあえ		
	しゅしょく	わかめごはん	こめ　さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	しろみざかなフライ	あぶら　パンこ こむぎこ	たら		中濃ソース 塩	しろみざかなフライ	556	21.4
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう　もやし にんじん	しょうゆ　塩	わかめごはん　きのこのわふうスープ		
	しるもの	きのこのわふうスープ📷	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ　にんじん　エリンギ しめじ　しょうが　ごまつな	かつおだし　昆布だし　しょうゆ みりん　塩　こしょう			

読書週間５日目は、「１４ひきのあさごはん（いわむら　かずお（童心社）」を紹介します。ねずみの家族のあさごはんにきのこのスープが出てきます。手作りパンやスープですてきな朝が始まります。

31 土	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ハロウィンデザート		
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん	こめ　むぎ				かぼちゃときのこのカレー		
		かぼちゃときのこのカレー	あぶら　こむぎこ　さとう	とりにく	にんにく　しょうが　にんじん たまねぎ　かぼちゃ　しめじ セロリ　トマト　りんごソース	こしょう　ベイリーフ ウスターソース　中濃ソース ケチャップ　しょうゆ　ワイン　塩 カレー粉　鶏がらだし　ガラムマサラ フルーツチャツネ	むぎごはん　おやこまめサラダ	579	23.0
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル　さとう	だいず	えだまめ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ	こしょう　酢　しょうゆ　塩			
	デザート	ハロウィンデザート	さとう　みずあめ	とうにゅう	かぼちゃ	カラメルソース 塩			

※　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。
※　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御了承ください。
※　戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の実、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。気をつけて食べてください。
※　栄養価は八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）
１ヶ月平均	578	23.7	20.7	76.4	2.3
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0