



令和8年度 10月よていこんだてひょう

①



戸田市立美谷本小学校

今月は10月27日～11月9日の読書週間にちなんで、図書室コラボメニューが登場です。他にも素敵な本があったら教えてくださいね。

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 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			630	25.9	
	しゅしょく	こぎつねすし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ のり	にんじん えだまめ	酢 塩 醤油 ミソ 鰹ダシ 酒			
	しゅさい	とだし60しゅうねん おいおいコロッケ	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	フイヨン 塩 こしょう 中濃ソース マスターソース			
	しるもの	はなふのすまし	ふ	とうふ	えのき こまつな みつば	鰹ダシ 昆布ダシ 塩 醤油			
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	25.1	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	アジアふうチキン	さとう ごまあぶら かたくりこ	とりにく みそ	しょうが ねぎ けいしじゅう	塩 ｺｼｮｳ 酒 醤油 ミｼﾖ			
	ふくさい	ビーフンサラダ	ビーフン さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 醤油 塩			
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ なた	にんじん はくさい きくらげ ねぎ こまつな	塩 ｺｼｮｳ 醤油 鶏がら			
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	21.7	
	しゅしょく	コーンピラフ	こめ むぎ あぶら バター	とりにく	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく	ｺｼｮｳ 塩 ｺｼｮｳ ﾀｲﾝ			
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		ブロッコリー きゅうり たまねぎ	塩 醤油			
	しるもの	ぐだくさんポトフ	じゃがいも あぶら	とりにく ソーセージ	かぶ セロリ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ	酒 ｺｼｮｳ 塩 ﾊﾞｲｰﾌ 鶏がら			
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	22.4	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ほっけのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ほっけ		中濃ソース マスターソース			
	ふくさい	だいこんサラダ	さとう あぶら ごま	ツナ	だいこん きゅうり にんじん コーン けいしじゅう	酢 塩 ｺｼｮｳ			
	しるもの	どさんこじる	じゃがいも あぶら バター	ふたにく みそ	もやし コーン たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが	鰹ダシ			
 図書室コラボ 『豆乳のひみつ』より 本に登場するとうにゅうをつかって、今日は「とうにゅうスープ」です！									
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	26.5	
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん ガバオライス	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら			塩 ｺｼｮｳ 豆板醤 オイスターソース 醤油 カﾌﾞﾗｰ ﾊﾞｼﾞﾙ 鶏がら			
	しるもの	とうにゅうスープ	あぶら かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうにゅう	にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ	ｺｼｮｳ ｺｼｮｳ 塩 鶏がら			
	デザート	パインゼリー	さとう	アガー かんてん	パインジュース パイン				
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			552	23.5	
	しゅしょく	ベーコンチーズパン	こむぎこ さとう オリーブオイル あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ	ﾄﾗｲｰｽﾄ 塩 ｺｼｮｳ			
	ふくさい	スパイシー はなやさいサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん にんにく にんにく にんじん キャベツ	塩 酢 ｶｰﾌﾟ			
	しるもの	マカロニいり トマトスープ	あぶら じゃがいも マカロニ さとう	とりにく	たまねぎ セロリ ピーマン トマト	ｸﾞﾔｯﾌﾟ 鶏がら 塩 ｺｼｮｳ			
9 (金)	前期終了式 給食はありません 10/10 は 66目の愛護デー66 です								
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	24.6	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	こんにゃくサラダ	あぶら さとう	わかめ	こんにゃく もやし きゅうり にんじん たまねぎ	酒 ミｼﾖ 醤油 辛子粉 酢			
	しるもの	はくさいのみそじる	あぶら	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ねぎ	鰹ダシ 煮干ダシ			
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			572	22.4	
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん ポークストロガノフ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう デミグラスソース			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ トマト			ﾀｲﾝ ﾎﾞｲｰﾌ ｸﾞﾔｯﾌﾟ ｺｼｮｳ 塩 ｺｼｮｳ 鶏がら
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用) ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 ｺｼｮｳ			
	デザート	オレンジ			バレンシアオレンジ				
 図書室コラボ 『かいけつゾロリ あついぜ！ラーメンたいけつ』より「ラーメン」が登場 たいけつはどうなる？！									
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			582	24.3	
	しゅしょく	ちゅうかめん しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら			こまつな もやし ねぎ メンマ にんにく しょうが			ｺｼｮｳ 鶏がら 鰹ダシ 煮干ダシ 昆布ダシ 塩 醤油
	しゅさい	しゅうまい	こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ふたにく だいすこ	たまねぎ しょうが	ほたてエキス 塩 ｺｼｮｳ 魚介Iﾄﾗﾝ調味料			
	ふくさい	ピリカラきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	塩 ｷﾎﾌの素			
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			552	25.7	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのみそマヨやき	マヨネーズ(卵不使用) ごま	さけ みそ		酒 塩			
	ふくさい	あさづけ			キャベツ きゅうり にんじん しょうが	塩 醤油			
	しるもの	うまにじる		とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ だいこん まいたけ	鰹ダシ 醤油 酒 ミｼﾖ 塩			



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			
19 (月)	就学時健康診断のため 給食はありません							
20 (火)	のみもの	ジョア (いちご)	さとう	だっしふんにゅう	いちごかじゅう	野菜色素	569	23.3
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
		しせんどうふどん	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ にんじん ししいたけ たまねぎ にら きくらげ	豆板醤 塩 中華の素 酒 醤油 ｺｼｮｳ 粉さんしょう		
	ふくさい	だいずもやしの しおナムル	ごまあぶら ごま	わかめ	だいずもやし にんにく	中華の素 塩		
21 (水)	しるもの	ちんげんさいの クリームスープ	バター あぶら こむぎこ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ コーン	塩 ｺｼｮｳ ｺﾝﾈｸ 鶏がら	581	27.8
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのスタミナやき	さとう	さば	しょうが にんにく	醤油 ミｯ 豆板醤		
22 (木)	ふくさい	パリパリサラダ	ワントン あぶら さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	塩 酢 醤油 ｺｼｮｳ	659	22.2
	しるもの	いなかじる		とうふ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しめじ だいこん こまつな ししいたけ	鰹がッ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく & しゅさい	スパゲティー	スパゲティー オリーブオイル			塩		
23 (金)	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう	とりにく ソーセージ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん ピーマン トマト	ｸﾞﾔｯﾌﾟ ｺﾝﾈｸ ﾜｲﾝ 塩 ｺｼｮｳ	559	29.2
	デザート	おさつドーナツ	ホットケーキミックス さとう しらたまこ さつまいいも バター あぶら	とうふ	キャベツ きゅうり にんじん	塩 酢 ｺｼｮｳ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	ごはん	こめ					
26 (月)	しゅさい	てづくりつくね	かたくりこ あぶら さとう	とりにく とうふ ひじき	たまねぎ しょうが れんこん	塩 醤油 鶏がッ ミｯ 鰹がッ	554	25.5
	ふくさい	ゆかりあえ			はくさい きゅうり にんじん ゆかり	塩		
	しるもの	いもだんごじる	いもだんご あぶら	とりにく みそ	にんじん ししいたけ ごぼう ねぎ	鰹がッ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 (火)	しゅしょく	ごはん	こめ				570	27.8
	しゅさい	しろみざかなの コチュジャンソース	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ほき	にんにく	ｺｼｮｳﾞ ｯ ｸﾞﾔｯﾌﾟ ミｯ 醤油 塩		
	ふくさい	ブロッコリー チョレギサラダ	ごまあぶら ごま	とりにく のり	ブロッコリー きゅうり にんじん にんにく ねぎ	塩 醤油 中華の素		
	しるもの	ちゅうかう コンスープ	かたくりこ	とりにく とうふ	しょうが コーン にんじん たまねぎ こまつな	酒 醤油 塩 ｺｼｮｳ 鶏がら 中華の素		
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595	26.9
	しゅしょく	ナン	こむぎこ ショートニング さとう あぶら			塩 パン酵母 イースト 麦芽粉末 貝カルシウム		
	しゅさい	キーマカレー	あぶら こむぎこ バター	とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト	ｶﾞﾗﾏﾗ 鶏がら ﾊﾞｲｰﾌﾞ ｶｰ粉 ｺｼｮｳ 塩 ｸﾞﾔｯﾌﾟ ｺﾝﾈ ｸﾞｽﾀｰｰス 醤油 ｷﾞﾞ		
	ふくさい	こまつナサラダ	あぶら さとう	ツナ	だいこん こまつな にんじん	醤油 酢 塩 ｺｼｮ		
29 (木)	デザート	パンナコッタ	さとう なまクリーム	アガー ぎゅうにゅう	おうとう (もも)	ﾊﾞｰ ｺﾞ	603	25.1
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	ねぎしおぶたどん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんにく もやし キャベツ ねぎ ｾｶじゅう	酒 塩 ｺｼｮ		
30 (金)	しるもの	はるさめスープ	あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく	はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ	酒 鶏がら 中華の素 塩 ｺｼｮ 醤油	670	21.2
	デザート	まめかりんとう	さつまいいも かたくりこ あぶら さとう	だいず ぎゅうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく & しゅさい	ごはん	こめ					
ハロウィン 2024 30 (金)	しゅさい	みそチキンかつどん	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく はっちょうみそ みそ	にんにく	酒 塩 ｺｼｮ 醤油 ミｯ 鰹がッ	603	25.1
	ふくさい	おろしあえ	さとう		しめじ こまつな えだまめ だいこん	醤油 塩		
	しるもの	すましじる		とうふ わかめ	えのき にんじん みつば	鰹がッ 昆布がッ 塩 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
ハロウィン 2024 30 (金)	しゅしょく & しゅさい	ターメリックライス	こめ バター			ﾀｰﾘｯ	670	21.2
	ふくさい	チキンクリームソース♥	こむぎこ あぶら バター	とりにく ベーコン とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん	塩 ｺｼｮ ｺﾝﾈ ﾊﾞｲｰﾌﾞ 鶏がら		
	デザート	ハロウィンデザート	さとう	ぎゅうにゅう ｵｰﾌﾞ ｸﾘｰ	かぼちゃ	プリンの素 (卵不使用)		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10月31日は、ハロウィンの日です。もともと、古代ケルト人の秋の収穫祭感謝祭が始まりといわれています。本場では、仮装はもちろんですが、ハロウィンにまつわるゲームを楽しみます。かぼちゃ料理やりんご料理を食べる習慣もあるようです。								

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※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、食品や給食に関するお問い合わせは栄養士事務室TEL421-3861までご相談ください。
献立表の♥マークの料理にはラッキーにんじんが入っています。当たった人はいいいことあるかも・・・



身なりや環境を整えよう

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

《美谷本小学校》	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
今月の平均	582kcal	24.8g	21.6 g	76.5 g	2.2g
文部科学省基準	650kcal	21～33 g	14～ 22g	80～110g	2.3g未満