

ひ ようび	りようりの しゅるい	こんだてめい		しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質		
		ちからやねつになる		ちやにくをつくる		からだのちようしをととのえる		調味料・その他		キロカロリー	グラム
《戸田市市制施行60周年記念献立》 戸田市が誕生して、今年60歳になります。給食でもお祝いの献立にしています。 											
1 木	しゅしよく	こぎつねずし	こめ さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ だいずミート	にんじん いんげん	酢 塩 酒 しょうゆ みりん	591	21.8			
	しゅさい	とだし60しゅうねんおいおいコロッケ	あぶら じゃがいも パンこ こめこ はるまきのかわ さとう		たまねぎ	ブイヨン 塩 こしょう					
	ふくさい	ろくていサラダ	ごま さとう ごまあぶら	のり	もやし にんじん きょうな たくあん	しょうゆ 酢 塩					
	しるもの	おすいもの		とりにく なた	かぶ にんじん えのき ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
2 金	しゅしよく	ごはん	こめ				588	27.9			
	しゅさい	にくどうふ	さとう	ぶたにく とうふ	ねぎ こまつな しいたけ しらたき	かつおだし しょうゆ みりん 酒 みりん 塩					
	しるもの	はくさいのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ	かつおだし					
	そのた	ひとくちチーズ		チーズ							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5 月	しゅしよく	ごはん	こめ				562	20.8			
	しゅさい	いわしカレーフライ	あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	いわし ぶたにく	たまねぎ にんじん	ソース カレー粉 塩 酢					
	ふくさい	こまつなとはるさめのいためもの	はるさめ あぶら	ぶたにく	こまつな ねぎ にんじん	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう					
	しるもの	たべるスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ だいこん こぼろ はくさい にんにく しょうが	とりがらだし 酒 豆板醤 みりん しょうゆ					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6 火	しゅしよく &しゅさい	あんかけやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく かまぼこ	はくさい たけのこ たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	とりがらだし 酒 しょうゆ オイスターソース 塩	601	25.1			
	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 わかめ	たまねぎ にんじん えのき しょうが	とりがらだし 酒 塩 しょうゆ					
	デザート	ペジドーナッツ	こめこホットケーキミックス したらまこ さとう あぶら	とうふ	かぼちゃ						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
7 水	しゅしよく	ごはん	こめ				618	23.4			
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	とりにく	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 酢					
	ふくさい	こまつナサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 酢 塩					
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのき	とりがらだし 酒 塩 しょうゆ					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8 木	前期 給食最終日										
	しゅしよく &しゅさい	ぶたにくのしょうがいためどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こんにゃく にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ	563	25.3			
	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	キムチの素 塩 しょうゆ					
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9 金	前期終業式 4時間授業 給食なし										
12 月	スポーツの日										
13 火	後期始業式 4時間授業 給食なし										
14 水	しゅしよく	さつまいもごはん	こめ さつまいも			昆布だし 酒 塩	609	23.7			
	しゅさい	さんまのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	さんま		しょうゆ 酒 みりん					
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ のり	ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ えだまめ	かつおだし しょうゆ					
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん こまつな ねぎしいたけ しょうが	かつお昆布だし 酒 しょうゆ 塩					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
15 木	《ささっ子カレーの日》										
	しゅしよく &しゅさい	チキンきのこカレーライス ★	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとう はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ エリンギ にんにく しょうが りんご	とりがらだし ワイン ベイリーフ 塩 こしょう ソース ケチャップ しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ	635	19.6			
	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		ごぼう こまつな もやし にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 酢					
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	パイン りんご ナタデココ						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16 金	6年生 陸上運動会										
	しゅしよく	ごはん	こめ				596	29.0			
	しゅさい	とりにくのみそづけ	さとう ごまあぶら	とりにく みそ		みりん 酒					
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな おから	かつおだし 塩 しょうゆ 酒					
	しるもの	いなかじる	さといも あぶら ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	煮干し昆布だし					
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

10月は
食品ロス
削減月間



食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。





ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他			
19月 食育の日	しゅしよく	ごはん/のりのつくだに	こめ さとう	のり		しょうゆ みりん 塩	540	24.8	
	しゅさい	ほっけのしおやき		ほっけ		塩			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		もやし にんじん キャベツ	酢 塩 辛子粉			
	しるもの	いものこじる	さといも あぶら	とりこ とうふ あぶらあげ	ごぼう ねぎ こんにやく	かつお昆布だし 塩 しょうゆ みりん 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20火	《3年生 みそづくり体験》3年生の国語の『すがたをかえる大豆』からみそづくりを体験します。給食でも大豆が色々とはすがたをかえて登場します。							657	19.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらとポテのこうみだれ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たら	ねぎ しょうが	しょうゆ りんご酢			
	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	しょうゆ 酢			
	しるもの	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのき ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
21水	しゅしよく	ピザパン	ラッキーにんじんのリクエストメニューです★	ソフトフランスパン オリーブオイル さとう マカロニ あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ ワイン 塩 こしょう	612	26.7
	しゅさい	マカロニのクリームに			とりこ とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	とりがらだし ワイン 塩 こしょう		
	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 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22木	2年生 校外学習 給食なし							574	23.9
	しゅしよく & しゅさい	げんきピピンバ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく だいずミート みそ	もやし にんじん こまつな しいたけ きりぼしだいこん にんにく しょうが	しょうゆ 唐辛子 酒 コチュジャン 塩 酢			
	しゅさい	やさいパオズ	コーンスターチ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく こんぶ だいずこ あぶら	キャベツ たまねぎ こんにやく しょうが	塩			
	しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら ごま		たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23金	しゅしよく & しゅさい	とりこにしおだれどん	こめ げんまい あぶら	とりこ	チンゲンサイ にんじん エリンギ ねぎ にんにく しょうが	塩こじ みりん 塩 こしょう しょうゆ	614	27.4	
	しるもの	マーラータン	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし にら しいたけ にんにく しょうが	とりがらだし 酒 豆板醤 オイスターソース しょうゆ 塩 さんしょう			
	デザート	いもとまめのかりんとう	さつまいも かたくりこ あぶら さとう	だいず とうにゅう					
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26月	しゅしよく & しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん しいたけ にら にんにく ねぎ	しょうゆ コチュジャン 酒 塩 こしょう	589	24.8	
	ふくさい	たくあんあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん	塩 しょうゆ			
	しるもの	キムチチゲ	じゃがいも ごまあぶら	とりこ とうふ みそ	キムチ にんじん しめじ	とりがらだし 酒 豆板醤 しょうゆ みりん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27火	就学時健康診断 3時間授業 給食なし							10月27日～11月9日は『読書週間』です！	
28水	《おはなし給食》 今回は「本の中に登場する料理で食べてみたいもの！」とリクエストがあった中から登場します。『こまったさんのハンバーグ』からハンバーグと『ルルとらうのティアミス』からティアミスです。お話給食のリクエストは図書室でできます♪							553	23.4
	しゅしよく	カレーピラフ	こめ げんまい あぶら 乳不使用マーガリン	とりこ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ にんにく	とりがらだし 塩 カレー粉 ケチャップ ソース しょうゆ			
	しゅさい	てづくりハンバーグ	あぶら さとう	ぶたにく とりこ とうふ	たまねぎ にんじん おから	とりがらだし 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ ソース			
	しるもの	とうみょうのスープ		ベーコン チーズ	とうみょう キャベツ たまねぎ にんじん えのき	とりがらだし 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	ティアミス	さとう こむぎこ あぶら	たまご にゅうせいひん ぎゅうにゅう チーズ ゼラチン		ココア コーヒー 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
29木	しゅしよく	ごはん	こめ				573	25.1	
	しゅさい	かれないのにつけ	さとう かたくりこ	かれない	しょうが	かつおだし 酒 塩 しょうゆ みりん			
	ふくさい	やさいチップス	さつまいも あぶら		ごぼう れんこん	塩			
	しるもの	ねぎみそスープ	じゃがいも あぶら	とりこ とうふ みそ	ねぎ しめじ こんにやく	かつおだし 酒 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30金	《ハロウィンこんだて&食品ロス削減の日》 10/30は、食品ロス削減の日です食品ロスとはまだ食べられるに捨てられてしまう食べ物で、『食べ残し』もそのひとつです。							645	24.4
	しゅしよく & しゅさい	ミートボールスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	とりこ ベーコン だいずミート	たまねぎ にんじん セロリー パセリ しょうが にんにく トマト	ケチャップ ソース 塩 こしょう しょうゆ			
	ふくさい	ポテおからサラダ	じゃがいも さとう 卵不使用マヨネーズ	ハム	おから きゅうり とうもろこし にんじん	塩 こしょう 酢 ワイン			
	デザート	ハロウィンデザート	さとう でんぶん	とうにゅう	かぼちゃ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

- ・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。
- ・アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士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が御了承ください。
- ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。
- ・当たった人にはいいことがあるかも…！
- ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。
- ・栄養価は、八訂成分表で計算しています。

今月の平均	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)
	596	24.3	22.7	78	2.3
文科省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0

「おいしそう」から「食べてみよう」へ

幼いころは苦手でも、成長して食べられるようになることがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くり返し食べることで食べ慣れていくためと考えられています。「苦手だから…」といって全く口をつけないのではなく、一口食べることから始めてみましょう。家族や友達がおいしそうに食べていると食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出し、食べてみようの意欲につながります。

