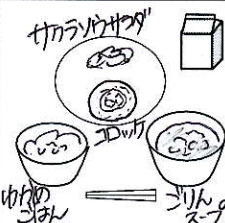
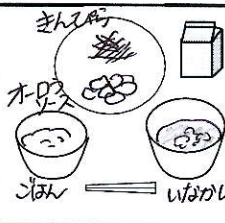
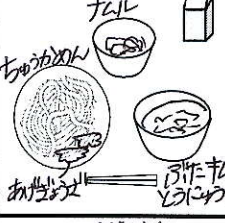
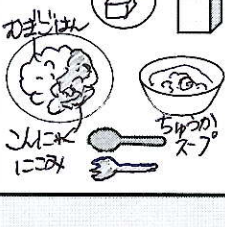
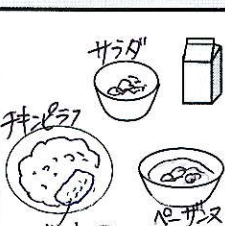




令和8年 10月分 よていにんだて表(1)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			なつ ちから 熱や力になる	ち にく つく 血や肉を作る	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ちようりようほか 調味料他				
戸田市市政60周年お祝い献立										
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	17.7	
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ						
	しゅさい	とだし60しゅうねんおいおいコロッケ	あぶら パンこ こめこ じゃがいも さとう		たまねぎ	塩 こしょう				
	ふくさい	サクラソウサラダ	さとう あぶら マヨネーズ		きゅうり キャベツ とうもろこし	ゆかり りんご酢 塩 こしょう				
	しるもの	ごりんスープ	あぶら	ベーコン ぶたにく あぶらあげ	ほししいたけ にんじん こまつな なす	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ				
10月1日は戸田市が誕生した日です。今年で60歳を迎えました。それを記念して「戸田市市政60周年お祝い献立」が登場です。『コロッケ』には戸田市の60周年のロゴが印刷されています。また、戸田市の花「さくらそう」のお花の色をイメージした『サクラソウサラダ』、戸田ボートレースが1964年の東京オリンピックで使われていたことから『ごりんスープ』を提供します。2年生の廊下には「戸田市市政60周年のお祝いメッセージ」を募集する掲示物が準備されています。「戸田市の好きなところ」「みんなに伝えたい戸田のこと」をぜひ教えてください。										
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	25.9	
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん フクラギのすぶたふう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう		にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン ほししいたけ	酒 しょうゆ クチャップ 米酢 鳥がらだし				
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり	塩 キムチの素 しょうゆ				
	しるもの	かぼちゃいりすいとん	すいとん	とりにく みそ	かぼちゃ にんじん ごぼう こまつな ながねぎ	鰯だし				
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				648	32.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	あじのオーロラソース	かたくりこ あぶら さとう	あじ		クチャップ ソース 鰯だし				
	ふくさい	じゃがいもきんぴら	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ				
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	21.9	
	しゅしよく &しるもの	ちゅうかめん ぶたキムチとうにゅうラーメン	あぶら ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが キムチ もやし たら ながねぎ	鶏がらだし 豚骨だし 豆板醤 塩				
	しゅさい	あげぎょうざ	あぶら さとう ごまあぶら		キャベツ たら しょうが ながねぎ	こしょう しょうゆ 塩				
	ふくさい	もやしのナムル	さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	だいずもやし きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ 塩				
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				656	26.4	
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん マーボー豆腐	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ながねぎ	塩 こしょう 豆板醤 甜面醬 オイスターソース 酒 しょうゆ				
	ふくさい	わかめスープ	はるさめ	とりにく わかめ	にんじん ながねぎ ほししいたけ	鰯だし しょうゆ 塩 こしょう				
	デザート	フルーツあんじん	さとう	とうにゅう	もも りんご	塩 ワイン				
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	21.9	
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん しせんふうこんにやくにやくにこみ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		しょうが ながねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	豆板醤 酒 みりん 塩 しょうゆ 鶏がらだし				
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	なると	にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	鶏ガラ豚骨だし 塩 しょうゆ こしょう 酒				
	デザート	しろはなまめのスープ	ソイバター こむぎこ さとう	しろはなまめ たまご とうにゅう		ベーキングパウダー				
9 (金) ~ 13 (火) 学期末・学期開始 3時間授業【給食なし】										
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	26.4	
	しゅしよく	チキンピラフ	こめ ソイバター オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし	パプリカ 鶏がらだし ワイン 塩 こしょう				
	しゅさい	メルルーサのアヒージョふう	オリーブオイル あぶら さとう	メルルーサ	にんにく	塩 こしょう				
	ふくさい	パリパリフレンチサラダ	さつまいも あぶら さとう オリーブオイル		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	塩 しょうゆ 酢 こしょう				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				666	21.9	
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん やきとりどん	こめ むぎ さとう かたくりこ		ながねぎ エリンギ	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子				
	ふくさい	ごぼうサラダ	ごま さとう マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ				
	しるもの	ごじる	さといも あぶら	とりにく あぶらあげ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	鰯だし				
戸田二小ベーカーリー ~給食室で焼いた焼き立てのパンをお届けします!~										
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	23.0	
	しゅしよく	1,2,5年 コッペパン		コッペパン						
	しゅしよく	3,4年、職員室 トマトとバジルの てづくりパン	こむぎこ さとう オリーブオイル		トマト	ドライイースト 塩 バジルペースト				
	しゅさい	あきあじシチュー ★	さつまいも あぶら こむぎこ ソイバター	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	鶏ガラだし ワイン 塩 こしょう				
ふくさい	だいコーンサラダ	さとう オリーブオイル		きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし	しょうゆ りんご酢 塩					

◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン（乳不使用）、マヨネーズ（卵不使用）を使用しています。
※ 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がありましたら、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8訂成分表で計算しています。

ラッキーメニューのひ ⇒ ★ がついているこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいってるかも！
にんじんのやさいもあるかも？！みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことあるかもしれませんね♪



6年生が算数の「比」の学習を活用して、給食レシピを提案してくれたものです。



令和8年 10月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
			ねつ ちから 熱や力になる	ち にく つく 血や肉を作る	からだ ちやうし 体の調子を整える	ちやうみりやほか 調味料他				
戸二っ子・食育の日 「きらり★瞳の栄養ごはん」 & 日本豆乳協会協賛「豆乳」提供										
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	21.5	
	しゅしよく	まるばん	まるばん							
	しゅさい	パンプキンのクリームに ★	じゃがいも あぶら ソイバター こむぎこ	とりにく ベーコン とうにゅう	にんにく しょうが にんじん かぼちゃ たまねぎ	鶏ガラだし 塩 こしょう				
	ふくさい	フレンチサラダ	さとう あぶら		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ				
	デザート	ベリースコーン	こむぎこ ソイバター さとう	とうにゅう	ブルーベリー	ベーキングパウダー				
「パンプキンのクリーム煮」の無調整豆乳、「ベリースコーン」の調整豆乳は、日本豆乳協会より協賛として提供していただきました。豆乳にはたんぱく質やビタミンEがふくまれており、目の疲れや、目の細胞の新陳代謝（新しい細胞になること）を助けてくれる効果があります。										
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	24.8	
	しゅしよく	ごはん/てづくりふりかけ	こめ ごま	かつおぶし のり		しょうゆ みりん				
	しゅさい	そこだらのあずまに	こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	そこだら		塩 こしょう しょうゆ みりん 酒				
	ふくさい	おろしあえ	さとう		もやし にんじん こまつな だいこん	しょうゆ 鰹だし 酒				
	しるもの	さわにわん	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ながねぎ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ こしょう				
21 (水) 就学時健診【給食なし】										
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	30.6	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	マンダイのあまからあげ	あぶら さとう かたくりこ	まんだい	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん				
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	しょうゆ 酢 辛子粉				
	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 ながねぎ しょうが	鰹昆布だし 塩 しょうゆ				
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	26.2	
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん ガパオライス	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく	塩 こしょう しょうゆ オイスターソース 豆板醤 バジルパウダー				
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ				
	しるもの	ゲーン・チャート・タオフー	ごまあぶら	とりにく とうふ	にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ こねぎ しょうが	鶏ガラだし 塩 しょうゆ こしょう 酒				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 (月)	しゅしよく	ごはん	こめ					570	25.0	
	しゅさい	てづくりしゅうまい	しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ しょうが しそのは	塩 こしょう しょうゆ				
	ふくさい	しおダレキャベツ	さとう ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんにく	塩 しょうゆ				
	しるもの	たべるスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし だいこん ながねぎ こまつな	鶏ガラだし みりん しょうゆ 豆板醤				
	「読書週間×食育」 戸二っ子 おはなし給食 ～本に登場する料理を楽しもう！～									
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				610	24.0	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのだししょうゆやき	さとう	さば		塩 みりん				
	ふくさい	こまつなのしょうがごまあえ	ごま さとう		ごまつな もやし にんじん しょうが	しょうゆ				
	しるもの	いもだんごじる	じゃがいも	とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ ながねぎ	鰹昆布だし 塩 しょうゆ みりん				
10月27日～11月9日は「読書週間」です。読書週間にあわせて、戸二っ子の給食でも本に登場する料理が登場します。マークが目印です。給食で食べるだけでなく、ぜひ、本も読んでみてくださいね！本に出てきた料理があったら、給食室にも教えてくださいね！										
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627	20.3	
	しゅしよく & しゅさい	スパゲティ きのこのもりのスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ベーコン ツナ	にんにく しめじ えのきたけ マッシュルーム こねぎ ほししいたけ たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ ワイン				
	ふくさい	りっちゃんのげんきサラダ	さとう あぶら	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	ワイン しょうゆ 酢 塩				
	デザート	キャラメルポテト	さつまいも あぶら ソイバター みずあめ さとう			しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
☺ ハロウィンメニュー ☺										
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				537	18.6	
	しゅしよく	ハロウィンライス	こめ あわ ざつこく ソイバター オリーブオイル	とりにく	れんこん たまねぎ にんにく	塩 こしょう				
	ふくさい	さやいんげんのソテー	あぶら	ベーコン	さやいんげん とうもろこし	塩 こしょう				
	しるもの	ドラキュラスープ	あぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん パプリカ トマト ピーズ	ワイン 鶏ガラだし 塩 こしょう				
	デザート	かぼちゃプリン			かぼちゃ	塩				
SPORTS DAY おうえんこんだて 応援献立										
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				690	21.8	
	しゅしよく & しゅさい & しゅしよく	むぎごはん チキンカレー ★ チキンカツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら はちみつ こむぎこ ソイバター あぶら パンこ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト アップルソース	鶏ガラだし こしょう パプリカ ケチャップ リース 和歌がらみ しょうゆ ワイン 塩 カレー粉				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
1ヶ月の栄養価										
1ヶ月の 栄養価	栄養価	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)				
	平均値	601	24.3	22.2	79.1	2.2				
	基準値	650	21～33	14～22	80～110	2.0				