令和8年度　10月よていこんだてひょう　パート1

家庭数配付

戸田市立美女木小学校

日（曜）	料理の種類	献立名	食品名 熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料その他	エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（グラム）
		戸田市が誕生して６０周年になります。１日（木）はイラスト入りの「記念コロッケ」が登場します。						
1（木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			666	20.0
	しゅしょく	チキンライス	こめ　マーガリン　あぶら	とりにく	たまねぎ　にんじん　グリンピース	塩　こしょう ケチャップ		
	しゅさい	６０しゅうねん きねんコロッケ	あぶら　じゃがいも　さとう パンこ　こめこ　はるまきのかわ		たまねぎ	塩　ブイヨン こしょう		
	しるもの	せんぎりやさいのスープ		ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ	鶏ガラだし　酒 塩　こしょう　醤油		
	デザート	いちごのマーブルケーキ	ホットケーキミックス　あぶら マーガリン　さとう こめこうじミルク		いちごジャム	バニラエッセンス		
2（金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	29.1
	しゅしょく＆しゅさい	やきとりどん★	こめ　むぎ　さとう　かたくりこ	とりにく　のり	ねぎ　エリンギ	醤油　みりん　酒 一味唐辛子		
	ふくさい	きりぼしだいこんの さっぱりあえ★		ツナ	きゅうり　きりぼしだいこん にんじん	醤油　酢　酒		
	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　酒　塩 昆布だし　醤油		
5（月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	29.6
	しゅしょく＆しゅさい	ぶたにくの しょうがやきどん★	こめ　むぎ　あぶら　さとう	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	ちぐさあえ	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		
6（火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			655	21.2
	しゅしょく＆しゅさい	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　きくらげ きりぼしだいこん	醤油　酒　酢 一味唐辛子 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 酒　醤油　こしょう		
7（水）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	24.3
	しゅしょく	ごはん						
	しゅさい	とりにくのからあげ	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	こまつなのおひたし	さとう		こまつな　もやし　にんじん	醤油　みりん		
	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　こんにゃく ねぎ	かつおだし　塩 醤油		
8（木）	3時間授業　給食なし							
9（金）	前期終業式							
12（月）	スポーツの日							
13（火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	23.4
	しゅしょく	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	カレイのにつけ	さとう　かたくりこ	カレイ	しょうが	醤油　みりん　酒 かつおだし		
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし　ほうれんそう　にんじん	辛子粉　醤油		
	しるもの	あぶらあげのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　わかめ　みそ	たまねぎ	かつおだし		
14（水）	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース		600	16.4
	しゅしょく	しょうゆラーメン	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら	やきぶた　なると　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　酒 煮干しだし　塩 こんぶだし　醤油 こしょう		
	しゅさい	あげぎょうざ	あぶら　とんし　てんぷん ごまあぶら　さとう　こむぎこ	ぶたにく　だいずたんぱく	キャベツ　たまねぎ　にら　にんにく しょうが	塩　こしょう 酵母エキス		
	ふくさい	にらともやしのナムル★	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		
15（木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	25.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのしおこうじやき		とりにく		液体塩麹		
	ふくさい	ピーマンとこんぶの あえもの	ごまあぶら	とりにく　しおこんぶ	ピーマン	醤油		
	しるもの	さつまじる	あぶら　さつまいも	ぶたにく　みそ	だいこん　にんじん　ねぎ しいたけ	かつおだし　酒		
16（金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	19.3
	しゅしょく＆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　セロリー アップルソース　フルーツチャツネ	鶏ガラだし　醤油 ベイリーフ　ソース 赤ワイン　カレー粉 塩　こしょう ガラムマサラ		
	ふくさい	きのことれんこんの サラダ★	さとう　ごまあぶら	とりにく	れんこん　とうもろこし しめじ　エリンギ	酢　醤油		
	デザート	オレンジゼリー	かんてん　さとう　はちみつ		オレンジジュース			
毎月１９日は「食育の日」								
19（月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	27.7
	しゅしょく＆しゅさい	プルコギどん★	こめ　むぎ　さとう　あぶら ごまあぶら	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　えのきたけ　ねぎ	鶏ガラだし　酒 塩　醤油		

※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。

２０日以降は裏面にあります。

令和8年度　10月よていこんだてひょう　パート2

戸田市立美女木小学校

日（曜）	料理の種類	献立名	食品名 熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他	エネルギー（Kcal）	たんぱくしつ（グラム）
20（火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	22.3
	しゅしょく	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	キャベツのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ	醤油		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ　ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ　にんじん　ねぎ　しょうが	鶏ガラだし　塩　こしょう　醤油		
21（水）	就学時健診（3時間授業　給食なし）							
22（木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	22.5
	しゅしょく	あきのわふうスパゲティ	スパゲティ　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	鷹の爪　塩　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　こんにゃく	酒　みりん　醤油　辛子粉　酢		
	デザート	アップルハニーケーキ	ホットケーキミックス　はちみつ　マーガリン　こめこうじミルク		りんご　アップルソース			
23（金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612	22.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	いわしフライ	あぶら　パンこ　こむぎこ	いわし		ソース　塩		
	ふくさい	ひじきのにもの	あぶら　さとう	ひじき　さつまあげ　ちくわ	にんじん　れんこん	酒　醤油　みりん　かつおだし		
	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		

◇おはなしきゅうしょく◇　10/26～11/6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

26（月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			668	26.8
	しゅしょく＆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　にら　キャベツ	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		
27（火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	25.0
	しゅしょく＆しゅさい	*セルフホットドッグ*	コッペパン	フランクソーセージ		ケチャップ		
	ふくさい	カレーソテー	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　ベイリーフ　白ワイン　こしょう		
28（水）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			564	23.3
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのだしじょうゆやき	さとう　みずあめ	さば　ゼラチン		醤油　みりん　魚醤　塩		
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな　もやし　にんじん	醤油		
	しるもの	ぐだくさんみそしる	あぶら	とりにく　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん　こんにゃく　ねぎ	かつおだし		
29（木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	26.6
	しゅしょく＆しゅさい	そぼろごはん	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	やさいチップス★	さつまいも　あぶら		れんこん　かぼちゃ	塩		
	しるもの	はなふのすましじる	はなふ	とりにく	こまつな　だいこん　ねぎ	かつおだし　塩　醤油		
30（金）	30日　ハロウィンこんだて						643	23.1
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	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	鶏ガラだし　塩　こしょう		
	しゅさい	かぼちゃがたハンバーグのケチャップソースがけ	さとう　とんし	とりにく　ぶたにく　だいずたんぱく	たまねぎ　トマト　にんにく　しょうが	ケチャップ　ソース　酵母エキス　香辛料　醤油		
	ふくさい	コールスローサラダ★	さとう　マヨネーズ		むらさきキャベツ　キャベツ　にんじん　とうもろこし	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　ばくさい　にんじん　たまねぎ　トマト	鶏ガラだし　塩　こしょう		
	デザート	ハロウィンデザート　ミックスベリープリン	さとう　こなあめ　あぶら		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		
31（土）	31日　音楽会（給食あり）						601	20.1
	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	きんぴらハヤシライス♥	こめ　げんまい　あぶら　さとう	ぶたにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　ごぼう　しいたけ　セロリー　パセリ　トマト	鶏ガラだし　塩　ベイリーフ　みりん　赤ワイン　こしょう　醤油　ハヤシルウ		
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう　あぶら　ごまあぶら	かいそうミックス	とうもろこし　きゅうり	酢　辛子粉　醤油		
	デザート	あきのフルーツポンチ	さとう		マスカットゼリー　パイン　りんご　みかん	白ワイン　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。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。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）	たんぱくしつ（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	611	23.6	22.5	81.2	2.4
文部科学省基準値	650	21～33	14～22	80～110	2.0