よていこんだてひょう（小学校用）



令和8年10月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	しょくひんめい ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう（調味料）・その他	えいようか エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
1 （木）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				613	22.5
				ちゅうかどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なると	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しょうが	こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
			そのた	ミルメーク	ミルメーク					
2 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				610	31.8
				こぎつねごはんのもと	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒		
			しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	えのき にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			しゅさい	さばのしおやき	あぶら	さば		塩		
5 （月）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				568	23.5
			しるもの	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
			しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	キャベツのレモンづけ			キャベツ にんじん レモンかじゅう	塩		
6 （火）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				564	27.4
			しるもの	★ポトフ	じゃがいも	カットウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゅさい	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう ケチャップ コンソメ		
			ふくさい	わかめサラダ	しおドレッシング	わかめ	こんにゃく きゅうり			
7 （水）	はし	牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				585	24.3
				しょうゆラーメン	あぶら	ぶたにく なると	もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	鶏がらだし こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	あげぎょうざ②	ぶたのあぶら でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		こまつな とうもろこし にんじん	しょうゆ 塩		
8 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				625	29.4
			しゅさい	すきやきふうに	ふ さとう	ぶたにく やきどうふ	しらたき えのき にんじん はくさい ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ		
			しゅさい	にしんのてりやき	さとう かたくりこ	にしん		しょうゆ みりん 酒		
			ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ		かつおけずりぶし	ほうれんそう もやし	かつおだし みりん 塩 しょうゆ		
9 （金）	しゅうぎょうしき									
12 （月）	スポーツのひ									
13 （火）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				633	25.8
				しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら	あぶらあげ ツナ	しゃくしな	しょうゆ みりん 酒		
			しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも	みそ	ごぼう しめじ だいこん たまねぎ しょうが	かつお節 昆布		
			しゅさい	とりにくのしおだれ	さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	にんじん エリンギ チンゲンサイ ねぎ にんにく	塩こうじ みりん 塩 ガラスープ こしょう		
14 （水）	せかいのりょうり ～ タイ ～								643	30.7
	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
				ガパオライス	あぶら さとう	とりにく ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん ピーマン バジル	みりん こしょう 塩 しょうゆ オイスターソース 唐辛子 ウスターソース		
			しゅさい	モウカクリスピーあげ	コーンスターチ さとう あぶら	モウカ だいずこ	パプリカ にんにく	塩 こしょう 香辛料		
			ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	塩 しょうゆ		
	今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は、タイ発祥(はっしょう)のガパオライスです。タイの正(ただ)しい国名(こくめい)はタイ王国(おうこく)で東南(とうなん)アジアの中心(ちゅうしん)に位置(いち)し、広(ひろ)さは日本(にほん)の約(やく)1.4倍(ばい)です。日本では「ガパオライス」で知(し)られていますが、タイでは「パッガパオ」や「ガパオ」と呼(よ)ばれ、タイで「食(た)べたいものが思(おも)い浮(う)かばないときに注文(ちゅうもん)する料理」と言(い)われるほど、日常(にちじょう)に根付(ねづ)いた国民食(こくみんしょく)です。									
15 （木）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				560	20.7
			しるもの	きのこじる		とうふ あぶらあげ	しいたけ えのき しめじ こまつな ねぎ	かつお節 昆布 塩 みりん しょうゆ		
			しゅさい	いわしカレーフライ	じゃがいも さとう こむぎこ あぶら パンこ	いわし ぶたにく だいずこ	にんじん たまねぎ	ウスターソース カレー粉 塩 酢		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ〈たまごふしょう〉		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
16 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	こどもパン	こどもパン				630	24.6
			しゅさい	マカロニのハヤシに	マカロニ あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こしょう コンソメ 塩 ケチャップ ウスターソース		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩		
				ボトルケチャップ				ケチャップ		
			ふくさい	ひじきのいろどりサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	 りょうりのしゅるい	 しゅしょく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう た 調味料・その他	エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
19 （月）	はし	牛乳	しゅしょく	じごなうどん	じごなうどん				568	24.1
			しゅしょく	カレーうどん	さとう カレールウ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	かつお節 昆布 酒 しょうゆ カレー粉		
			しゅさい	おさかなさつまあげ②	でんぷん あぶら さとう	ぎょにく ひじき	キャベツ にんじん	塩		
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
20 （火）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				651	23.8
			しるもの	みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん しめじ ほうれんそう たまねぎ	かつお節 昆布		
			しゅさい	さつまいものあまからあげ	さつまいも あぶら さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ えだまめ	しょうゆ みりん 酒		
			ふくさい	れんこんのきんぴら	ごまあぶら さとう	ちくわ	れんこん にんじん こんにゃく	しょうゆ		
21 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				616	22.4
			しゅさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゅさい	とだし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	塩 ブイヨン こしょう		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		

2026年(ねん)10月(がつ)1日(ついたち)に戸田市(とだし)は市制施行(しせいしこう)60周年(しゅうねん)を迎(むか)えました。1966年（昭和(しょうわ)41年）10月1日に埼玉県(さいたまけん)の24番目(ばんめ)の市(し)として誕生(たんじょう)した戸田市は埼玉県の南東部(なんとうぶ)に位置(いち)し、江戸時代(えどじだい)のこの地域(ちいき)は、幕府(ばくふ)のご領地(りょうち)として将軍家(しょうぐんけ)の鷹場(たかば)がありました。また今(いま)の戸田橋(とだばし)のあたりには中山道(なかせんどう)の「戸田(とだ)の渡(わた)し」が置(お)かれ、交通(こうつう)の要所(ようしょ)として栄(さか)えてきました。今日は市政施行60周年をお祝(いわ)いして、主菜(しゅさい)のコロッケに記念(きねん)ロゴマークをプリントしました。ロゴマークは「みんなが住(す)み良(よ)い街(まち)　戸田」をイメージしているそうです。

22 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				559	20.1
			しるもの	せんべいじる	かやきせんべい		にんじん だいこん しめじ ねぎ	しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布		
			しゅさい	さんまみぞれに	さとう かたくりこ	さんま	だいこん	しょうゆ みりん しお		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ〈たまごふしょう〉 さとう		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
23 （金）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				643	24.4
			しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら		たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	こしょう がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩		
			しゅさい	すぶた	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ	中華スープ がらスープ ケチャップ しょうゆ 酢		
			ふくさい	エリンギのソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ ほうれんそう にんにく	塩 しょうゆ こしょう		
26 （月）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ガーリックフランス	ソフトフランスパン バター オリーブオイル		にんにく パセリ		639	25.4
			しゅさい	ニョッキのミートソース	じゃがいものニョッキ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく セロリ	こしょう コンソメ 塩 ウスターソース ベイリーフ ケチャップ		
			しゅさい	レモンバジルナゲット②	こめこ でんぷん さとう あぶら	とりにく だいずこ	レモンかじゅう	酢 塩 香辛料		
			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	塩 こしょう 酢		
27 （火）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				609	25.4
			しるもの	とりごぼうじる		とりにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ しょうが	かつお節 昆布 酒		
			しゅさい	まぐろカツ	パンこ あぶら さとう こむぎこ	まぐろ だいずこ	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス		
			しゅさい	ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ		
28 （水）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				591	27.5
			しゅしょく	おかかふりかけ		おかかふりかけ				
			しゅさい	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	だしまきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご		酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩		
			ふくさい	こまツナのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢		
29 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				556	24.1
			しるもの	かぶのちゅうかスープ			かぶ チンゲンサイ たまねぎ えのき にんじん しょうが	中華スープ 塩 こしょう がらスープ しょうゆ		
			しゅさい	とりにくのスイートチリソースがけ②	かたくりこ あぶら さとう	とりにく しょうが	にんにく	豆板醤 酢 塩 酒		
			デザート	りんご			りんご			
30 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				643	25.2
			しるもの	クリームスープ	ベシャメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ	こしょう コンソメ 塩		
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう デミグラスソース あぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ マッシュルーム トマト しょうが にんにく	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 香辛料		
			ふくさい	コールスロー	マヨネーズ〈たまごふしょう〉		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢		
			デザート	ハロウィンデザート	さとう カラメルソース みずあめ	とうにゅうかこうひん	かぼちゃ	塩		

明日(あす)、10月(がつ)31日(にち)はハロウィンです。ハロウィンは外国(がいこく)の習慣(しゅうかん)で、日本(にほん)でいうお盆(ぼん)と同(おな)じようなものです。この世(よ)とあの世の境目(さかいめ)がなくなり、亡(な)くなった人(ひと)のたましいがこの世に戻(もど)ってくるという日(ひ)です。日本のお盆とちがい悪(わる)い霊(れい)も一緒(いっしょ)に戻(もど)ってきてしまうため、かぼちゃをくりぬき中(なか)にろうそくを立(た)てて家(いえ)の入口(いりぐち)に飾(かざ)り、悪い霊を怖(こわ)がらせて追(お)いはらったり、仮装(かそう)をして身(み)を守(まも)るそうです。

１０月分 栄養価	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （ｇ）	脂質 （ｇ）	炭水化物 （ｇ）	塩分 （ｇ）
学校給食 摂取基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0 未満
給食センター 平均	605	25.2	19.3	82.6	2.3

※　栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料について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、
　給食センター栄養士までご相談ください。
※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がご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・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。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



戸田市立学校給食センター　（442-5065）