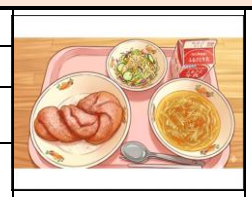
令和８年　１０月分　よていこんだてひょう

戸田市立新曽小学校

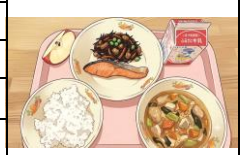
ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい ねつやちからになる	 ちやにくをつくる	 からだのちょうしをととのえる	 ちょうみりょう・そのた	もりつけ　みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	18.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	おいわいコロッケ☆彡	じゃがいも　パンこ あぶら　さとう　こめこ はるまきのかわ	戸田市制 ６０周年記念！	たまねぎ	塩　ﾌﾞｲﾖﾝ　胡椒			
	ふくさい	コールスローサラダ	はちみつ マヨネーズ（卵不使用）		キャベツ　きゅうり にんじん　とうもろこし	塩　胡椒　りんご酢			
	しるもの	ミネストローネ	オリーブオイル　マカロニ さとう	ベーコン　レンズまめ	キャベツ　たまねぎ　トマト にんにく　にんじん	ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　胡椒　鶏ｶﾞﾗ			
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	26.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	みそかつチキン	こむぎこ　パンこ　あぶら さとう　かたくりこ	とりにく　みそ		酒　味醂　ｳｽﾀｰｿｰｽ			
	ふくさい	きゅうりのしおこんぶあえ	ごまあぶら　ごま	しおこんぶ	キャベツ　きゅうり	塩			
	しるもの	けんちんじる		あぶらあげ　とうふ	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　こんにゃく　しめじ	鰹だし　昆布だし　煮干だし 塩　味醂　醤油			
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	20.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのこうみあげ	あぶら　かたくりこ さとう　ごまあぶら	たら	ねぎ　しょうが	醤油　酢			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ（卵不使用）		にんじん　きゅうり	塩　胡椒　酢			
	しるもの	はくさいのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさい　にんじん　ねぎ こまつな　しょうが	酒　鶏がら　醤油 塩　胡椒			
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	22.2
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ						
		ポークカレー	じゃがいも　こむぎこ バター（乳不使用）あぶら オリーブオイル　さとう	ぶたにく　だいず	にんにく　しょうが　トマト たまねぎ　にんじん　りんご	塩　胡椒　ﾜｲﾝ　ﾍﾞｲﾘｰﾌ ｳｽﾀｰｿｰｽ　中濃ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ 醤油　ｶﾚｰ粉　ｺﾘｱﾝﾀﾞｰ 鶏ｶﾞﾗ　ｸﾐﾝ　ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ			
	ふくさい	まめまめサラダ	さとう　オリーブオイル	だいず	きゅうり　えだまめ とうもろこし　たまねぎ	塩　酢　醤油　胡椒			
	デザート	りんごゼリー	さとう	アガー	りんごかじゅう				
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				620	24.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	てづくりミートローフ	パンこ　さとう オリーブオイル	ぶたにく　とうにゅう	たまねぎ　にんじん　セロリ	ﾜｲﾝ　塩　胡椒　醤油 ﾅﾂﾒｸﾞ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｳｽﾀｰｿｰｽ			
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ	塩　醤油　りんご酢			
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ　にんじん　パセリ マッシュルーム　にんにく	塩　胡椒　醤油　鶏ｶﾞﾗ			
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				632	29.4
	しゅしょく	うどん	うどん						
		かきたまうどん	かたくりこ	ぶたにく　たまご	にんじん　ほうれんそう ねぎ	昆布だし　煮干だし 鰹だし　塩　酒　醤油			
	しゅさい	チキンチキンごぼう	かたくりこ　あぶら　さとう	とりにく	ごぼう　えだまめ	酒　醤油　味醂			
9 (金)	終業式（しゅうぎょうしき）								
12 (月)	スポーツの日（ひ）								
13 (火)	始業式（しぎょうしき）								
14 (水)	４年（ねん）　３組（くみ）　ラッキーにんじんが当（あ）たった児童（じどう）　の　リクエストきゅうしょく「さとうのあげぱん」です								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				547	21.3
	しゅしょく	きびとうあげぱん	ツイストパン　さとう あぶら						
	しゅさい	チキンのトマトにこみ	オリーブオイル　さとう じゃがいも	とりにく　ひよこまめ	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　トマト	塩　胡椒　ﾜｲﾝ　鶏ｶﾞﾗ ｹﾁｬｯﾌﾟ			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　きゅうり にんじん　とうもろこし りんご　たまねぎ	塩　酢　辛子粉　胡椒			
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				698	25.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	サーモンフライ	あぶら　パンこ　こむぎこ バターミックス	さけ		中濃ｿｰｽ			
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごま		きゅうり　こんにゃく	醤油　キムチの素　塩			
	しるもの	とんじる	あぶら　じゃがいも	ぶたにく　とうふ　みそ	だいこん　にんじん　ねぎ こんにゃく　ごぼう	鰹だし　煮干だし　昆布だし 酒			
	デザート	なし			なし				
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				696	25.9
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ						
		かみかみぶたどん	あぶら　さとう	ぶたにく　こんぶ	しょうが　にんにく　ごぼう しいたけ　しらたき にんじん　たまねぎ	酒　醤油　だし汁			
	ふくさい	だいがくいも	さつまいも　あぶら みずあめ　ごま　さとう			醤油			
	しるもの	いなかじる	あぶら　じゃがいも	とりにく　とうふ　みそ	ごぼう　にんじん　ねぎ	鰹だし　煮干だし　昆布だし 酒			



令和8年　10月分　よていこんだてひょう

（うらめん）

戸田市立新曽小学校

ひ / ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた	もりつけ　みほん	エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
	あじ の ちがい が わかる かな？ ☞☞こんしゅう 2かい だけ！！ いつもとは ちがう おこめで ごはんを たきます。 それは いつでしょう？ たべて あててね！！								
19（月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				540	27.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かつおののりごまあげ	かたくりこ　あぶら　ごま	かつお　のり		酒　醤油			
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		こまつな　もやし　にんじん	醤油　塩			
	しるもの	さつまじる	さつまいも	とりにく　みそ	ごぼう　しめじ　こんにゃく ねぎ　こまつな　だいこん にんじん	鰹だし　煮干だし　昆布だし			
20（火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616	25.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かじょうどうふ	さとう　かたくりこ　あぶら	ぶたにく　なまあげ みそ	にんじん　ねぎ　しょうが もやし　きくらげ チンゲンサイ　にんにく	醤油　豆板醤　鶏ｶﾞﾗ			
	ふくさい	やさいチップス	じゃがいも　あぶら		ごぼう　れんこん	塩			
	しるもの	にらたまじる	かたくりこ	たまご	しいたけ　たまねぎ　にら	塩　醤油　鶏ｶﾞﾗ			
21（水）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				644	29.4
	しゅしょく	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
		コーンラーメン	ごまあぶら　あぶら	ぶたにく　わかめ	もやし　にんじん ねぎ　キャベツ　きくらげ	鶏ｶﾞﾗ　塩　醤油			
	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	たまねぎ　しいたけ しょうが	塩　こしょう　醤油			
	ふくさい	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら　さとう		きりぼしだいこん　きゅうり にんじん	辛子粉　酢　醤油			
22（木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				612	23
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	まぐろカツ	あぶら　パンこ　こむぎこ	まぐろ　だいずたんぱく	たまねぎ　しょうが	味醂　醤油　塩 中濃ｿｰｽ			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	さとう　ごま		ほうれんそう　もやし にんじん	醤油			
	しるもの	ちゃんこじる	ごまあぶら	ミートボール	にんじん　だいこん　ねぎ はくさい　こまつな えのき　しょうが	鰹だし　煮干だし　昆布だし 塩　醤油　酒			
23（金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	25.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのぶんかぼし		さば		塩			
	ふくさい	かいそうサラダ	ごま　ごまあぶら　さとう	かいそうミックス	きゅうり　とうもろこし	しょうゆ　酢			
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ　とうふ みそ	ねぎ　えのきたけ	鰹だし　煮干だし　昆布だし			
26（月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	26.3
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ						
	しゅさい	マーボーどうふ	あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　みそ	にんにく　しょうが　ねぎ にら　たけのこ　しいたけ	酒　醤油　甜面醤　豆板醤 鶏ｶﾞﾗ			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ　さとう　あぶら ごまあぶら	ハム	にんじん　きゅうり　もやし	酢　辛子粉　醤油			
	ふくさい	カリカリこうや	かたくりこ　さとう　あぶら	こうやどうふ　きなこ		塩			
27（火）	就学時健康診断のため給食はおやすみ								
28（水）	絵本給食：「バムとケロのそらのたび」より「ホットドッグ」　自分でパンにはさんでたべてね								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				637	26.2
	しゅしょく	コッペパンスライス	こむぎこ　さとう			塩			
		ソーセージ	さとう　オリーブオイル	ソーセージ	たまねぎ　トマト	ｹﾁｬｯﾌﾟ　中濃ｿｰｽ			
	ふくさい	グリーンサラダ	オリーブオイル　さとう		キャベツ　きゅうり えだまめ	塩　胡椒　酢			
	しるもの	にくだんごのトマトスープ	じゃがいも　さとう	にくだんご	セロリ　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　にんにく トマト	塩　胡椒　鶏ｶﾞﾗ　ﾍﾞｲﾘｰﾌ ｹﾁｬｯﾌﾟ			
29（木）	絵本給食：「やきざかなののろい」より「さけのしおやき」								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	31.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		醤油			
	ふくさい	ひじきのごもくに	あぶら　さとう	ひじき　とりにく だいず　あぶらあげ	こんにゃく　にんじん いんげん	醤油　みりん　酒　だし汁			
	しるもの	とりごぼうじる		とりにく　あぶらあげ	ごぼう　だいこん　ねぎ こんにゃく　しめじ	鰹だし　煮干だし　昆布だし 塩　みりん　醤油			
	デザート	りんご			りんご				
30（金）	今日は　ハロウィン～♫　おばけスープの中にはいっている「おばけ」のしょくざいは何でしょう！？								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				585	18.7
	しゅしょく	ペッパーライス	こめ　むぎ 乳不使用バター　あぶら	ぶたにく	にんにく　とうもろこし こねぎ	塩　胡椒　醤油　鶏ｶﾞﾗ			
	しるもの	おばけスープ		ベーコン	にんじん　たまねぎ キャベツ　とうもろこし だいこん　パセリ	鶏ｶﾞﾗ　塩　胡椒　醤油			
	デザート	サワーポンチ	ぶどうゼリー　みかんゼリー さとう		みかん　パイン	塩　りんご酢			

※　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。食物アレルギー等のお問い合わせは、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。

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	塩分（g）
1ヶ月平均	608	24.9	21.3	81.7	2.2
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0