家庭数配布

令和8年度 10月　よていこんだて表　①

給食目標　：　食事のマナーを身につけよう

戸田市立芦原小学校

おはなし給食

「読書週間×食育」　おはなし給食

10月27日～11月9日は「読書週間」です。読書の秋の10月は、給食でも本にちなんだ料理が登場します。　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！図書室では、物語などに料理が出てくる本のコーナーを作ってもらいました。給食も読書も楽しむ秋にしましょう♪

日 ようび	りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょくひんめい ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちょうしをととのえる 野菜・果物・きのこなど	ちょうみりょうそのた	もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
1 (木)		祝　戸田市市制60周年							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ペッパーライス	こめ　マーガリン　あぶら	ぶたにく	にんにく　とうもろこし　こねぎ	とりがらだし　塩　醤油　こしょう			
	しゅさい	とだし60しゅうねん おいわいコロッケ	じゃがいも　パンこ　あぶら　さとう　こめこ　はるまきのかわ		たまねぎ	塩　ブイヨン　こしょう			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう　ごまあぶら　ごま	かいそう	とうもろこし　きゅうり　こんにゃく	醤油　酢			
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく	しょうが　にんにく　ねぎ　はねぎ　こんにゃく　えのきだけ	とりがらだし　塩　こしょう　醤油			
								617	23.1

『11ぴきのねことあほうどり（馬場のぼる・作　こぐま社）』…11ぴきのねこがコロッケの店をはじめました。ところが、毎晩食べる売れ残りのコロッケに、ねこたちはうんざり。「鳥の丸焼きが食べたいねえ」と夢見ていると、　そこへ一羽のあほうどりが現われて…。今日は、戸田市６０周年のお祝いとして、60周年イラストのコロッケをたくさん作ります。みなさんはおいしく食べきれるでしょうか。

2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ　げんまい						
	しゅさい	ぶたにくとブロッコリーのいためもの	あぶら	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　えのきだけ　ブロッコリー	酒　塩　こしょう　オイスターソース　醤油　唐辛子			
	ふくさい	カップなっとう	さとう	だいず		醤油　塩　酢			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ　みそ	キャベツ　たまねぎ	かつおだし　こんぶだし			
								565	28.8
5 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいわかめごはん	こめ　げんまい	わかめ		塩			
	しゅさい	ぶたにくのみそやき	さとう　ごまあぶら	ぶたにく　みそ		みりん			
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ　にんじん　きゅうり	辛子　醤油			
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく　とうふ	にんじん　しいたけ　だいこん　ねぎ	かつおだし　こんぶだし　塩　醤油			
								583	28.5
6 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ　げんまい						
	しゅさい	かみかみぶたどん	あぶら　さとう	ぶたにく　こんぶ	にんにく　しょうが　ごぼう　しいたけ　たまねぎ　こんにゃく	酒　醤油　ワイン			
	ふくさい	ひじきのごまあえ	さとう　ごま	ひじき	きゅうり　にんじん	醤油　みりん			
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ	ねぎ	かつおだし　こんぶだし			
								625	27.3
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりのコロコロたつた	かたくりこ	ぶり	しょうが	醤油　酒			
	ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ　きゅうり	ゆかり			
	しるもの	こんさいじる	あぶら	ぶたにく　とうふ	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ　こんにゃく	かつおだし　こんぶだし　塩　醤油　酒			
								615	26.7
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ツナマヨトースト	パン　あぶら　マヨネーズ	ツナ	たまねぎ　パセリ				
	しゅさい	ポトフ	オリーブオイル　じゃがいも	とりにく　ベーコン　ウインナー	にんにく　セロリ　にんじん　たまねぎ　キャベツ　パセリ	ワイン　塩　こしょう　とりがらだし			
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル　さとう	ハム	きピーマン　あかピーマン　キャベツ　きゅうり　たまねぎ	りんご酢　塩　こしょう　醤油			
								559	25.5
9(金)		前期　終業式　（給食なし）							
12(月)		スポーツの日							
13(火)		後期　始業式　（給食なし）							
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ　げんまい						
	しゅさい	ラッキーカレー	あぶら　じゃがいも　こめこ	とりにく	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ	ワイン　はちみつ　こしょう　とりがらだし　ベイリーフ　ソース　トマトケチャップ　醤油　カレー粉　ガラムマサラ			
	ふくさい	れんこんチップサラダ	あぶら　さとう　ごまあぶら	かいそう	こんにゃく　きゅうり　れんこん	塩　醤油　酢			
	デザート	ヨーグルトふうクレープ	さとう　こめこ　あぶら　みずあめ	とうにゅう　だいずこ	レモンかじゅう	醤油			
								654	24.1

『ラッキーカレー（シゲタサヤカ・作　小学館）』…ある夜のこと。おなかペッコペコなおじさん・ペコペコさんは、晩ご飯にカレーライスを食べることにしました。ところが、ラッキョウが無いことに気づいて席を立ち、再び戻ると……何やらおかしなことに気がついたのです。それは…！！？？　何がラッキーなのか、絵本を読んで確かめてみてくださいね。みなさんはおいしいカレーが食べられるでしょうか。

15(木)		就学時健診　（給食なし）							
◇6年生　陸上運動会　（お弁当の日）◇									
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	あきのふきよせごはん	こめ　もちごめ　くり　あぶら	とりにく	にんじん　しめじ	こんぶだし　酒　醤油　みりん			
	しゅさい	さけのマヨみそやき	マヨネーズ	さけ　みそ		酒　醤油　みりん			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな　にんじん　もやし	醤油			
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく　あぶらあげ　とうふ　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん　ねぎ　こんにゃく	かつおだし　こんぶだし　酒			
								579	34.5
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	ゆかりごはん	こめ		うめ	ゆかり			
	しゅさい	とりにくのはちみつやき	さとう　はちみつ　かたくりこ	とりにく	にんにく　レモンかじゅう	塩　こしょう　酒　醤油			
	ふくさい	ツナサラダ	さとう　ごまあぶら	ツナ	にんじん　キャベツ　きゅうり	醤油　酢　塩			
	しるもの	いものこじる	あぶら　さといも	ぶたにく　あぶらあげ　みそ	ごぼう　にんじん　しめじ　ねぎ　こんにゃく	かつおだし　こんぶだし　酒			
								587	32.2
◇1年生　校外学習　（お弁当の日）◇									
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	げんまいごはん	こめ　げんまい						
	しゅさい	やきとりどん	あぶら　さとう　かたくりこ	とりにく　のり	ねぎ	醤油　みりん　酒　唐辛子			
	ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ　にんじん　きゅうり　レモンかじゅう	塩　醤油			
	しるもの	いなかじる	あぶら	とりにく　あぶらあげ	ごぼう　にんじん　だいこん　しめじ　しいたけ　ねぎ	かつおだし　こんぶだし　醤油　酒　塩			
								564	29.2

家庭数配布

令和8年度 10月　よていこんだて表　②

給食目標　：　食事のマナーを身につけよう

戸田市立芦原小学校

	りょうりのしゅるい	りょうりめい		ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちょうしをととのえる 野菜・果物・きのこなど	ちょうみりょうそのた	もりつけず	エネルギー(キロカロリー)	たんぱくしつ(グラム)
21(水)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				615	27.0
	しゅしょく	ごはん		こめ						
	しゅさい	さばのねぎしおやき		あぶら　ごまあぶら　みずあめ　ごま	さば	レモンかじゅう　ねぎ	塩			
	ふくさい	ちくぜんに		さとう　あぶら	とりにく	にんじん　ごぼう　しいたけ　れんこん　さやいんげん　こんにゃく	酒　醤油　塩　かつおこんぶだし			
	しるもの	こまつなのみそしる			あぶらあげ　とうふ　みそ	えのきたけ　こまつな　ねぎ	かつおだし　こんぶだし			
22(木)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				591	28.8
	しゅしょく	げんまいごはん		こめ　げんまい						
	しゅさい	ぶたどん		あぶら　さとう　かたくりこ	ぶたにく	しょうが　ごぼう　たまねぎ　しいたけ　しらたき	酒　醤油			
	ふくさい	こんにゃくのごまあえ		ごま　さとう		こまつな　にんじん　こんにゃく	醤油　みりん			
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ		あぶら	ぶたにく	たまねぎ　キャベツ　にんじん　しょうが　こまつな　ごぼう	かつおだし　こんぶだし　醤油　みりん　塩			
23(金)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				588	18.3
	しゅしょく	しょうゆラーメン	めん	こむぎこ　あぶら			塩			
	しるもの		スープ	あぶら	やきぶた　かまぼこ　わかめ	メンマ　もやし　ねぎ　しょうが	こしょう　醤油　かつおだし　にぼしだし　こんぶだし			
	しゅさい	あげぎょうざ		パンこ　さとう　あぶら　こむぎこ	ぶたにく　とりにく　りゅうじょうだいずたんぱく	キャベツ　にら　たまねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが	醤油　塩　こしょう			
	ふくさい	ピリからきゅうり		ごまあぶら		きゅうり　こんにゃく	塩　キムチの素			

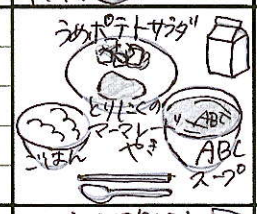


『ぎょうざがいなくなりさがしています（玉田美知子・作　講談社）』…「ほんじつ　ごご2じごろ　おおばまち　にらやまの　ぎょうざが　いなくなり　さがしています。とくちょうは……」町の放送を聞いたとしおくんはびっくり。ぎょうざが消えた！？　なにがあったの？　ぎょうざ、どうしたの？　考えをめぐらせるとしおくんでしたが……。さて、今日のぎょうざはひだのあるぎょうざ？春巻？それとも……？

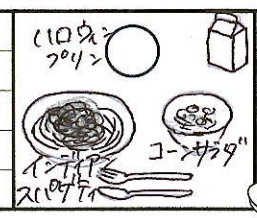
26(月)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				570	30.7
	しゅしょく	ごはん		こめ						
	しゅさい	ホッケのいちやぼし			ホッケ		塩			
	ふくさい	ごもくきんぴら		あぶら　さとう　ごまあぶら	ぶたにく	ごぼう　にんじん　こんにゃく　しいたけ　さやいんげん	酒　かつおこんぶだし　醤油　唐辛子			
	しるもの	じゃがいものみそしる		じゃがいも	あぶらあげ　わかめ　みそ	たまねぎ	かつおだし　こんぶだし			



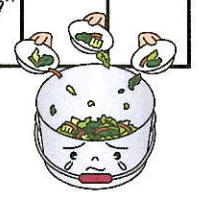
『やきざかなののろい（塚本やすし作・絵　ポプラ社）』…お寿司の魚は好きだけど、焼き魚が嫌い。夕食が魚だととても残念。だから、食べ散らかして焼き魚を食べたふりをしてしまうぼく。すると、嫌われたくない焼き魚がどこまでもついてくる……。はたして焼き魚は僕に食べてもらえるのでしょうか。こわそうな題名ですが、楽しく読める絵本です。今日の給食では、ホッケを焼きます。

27(火)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				590	18.8
	しゅしょく	キムチチャーハン		こめ　げんまい　ごまあぶら	やきぶた	にんにく　しょうが　ねぎ　しいたけ　はくさいキムチ	醤油　塩　こしょう			
	しゅさい	きんぴらはるまき		さつまいも　かたくりこ　さとう　こむぎこ　あぶら	とりにく	ごぼう　れんこん　にんじん　しょうが	醤油　塩　ポークブイヨン　カエンペッパー			
	ふくさい	はるさめサラダ		はるさめ　さとう　ごまあぶら	ハム	にんじん　きゅうり　もやし	酢　辛子　醤油			
	しるもの	ワンタンスープ		あぶら　ごまあぶら　ワンタン	ぶたにく	にんじん　だいこん　はくさい　チンゲンサイ　ねぎ	とりがらだし　こしょう　塩　醤油			
28(水)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				557	26.4
	しゅしょく	ごはん		こめ						
	しゅさい	とりにくのマーマレードやき		マーマレード　あぶら　さとう	とりにく	たまねぎ	醤油　ワイン			
	ふくさい	うめポテトサラダ		じゃがいも　マヨネーズ	かつおぶし	にんじん　きゅうり　うめ	酢　醤油　こしょう			
	しるもの	ABCスープ		マカロニ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　キャベツ　トマト	とりがらだし　ワイン　こしょう　塩　トマトピューレ			
29(木)	のみもの	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				652	28.5
	しゅしょく	げんまいごはん		こめ　げんまい						
	しゅさい	ぶたのかくにどん		さとう　かたくりこ	ぶたにく	にんにく　だいこん　しょうが　こんにゃく	酒　醤油　みりん			
	ふくさい	えのきのおろしあえ		さとう		こまつな　にんじん　えのきたけ　もやし　だいこん	醤油			
	しるもの	さつまじる		あぶら　さつまいも	とりにく　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん　しいたけ　ねぎ	かつおだし　こんぶだし　酒			

ハロウィンこんだて

30(金)	10月30日は食品ロス削減の日	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				618	25.6
	しゅしょく しゅさい	インディアンスパゲティ	めん	スパゲティ　あぶら　オリーブオイル						
			ソース	あぶら　さとう	ぶたにく　チーズ	にんにく　しょうが　セロリ　にんじん　たまねぎ	ワイン　こしょう　カレー粉　ソース　醤油　塩			
	ふくさい	コーンサラダ		さとう　オリーブオイル		キャベツ　きゅうり　とうもろこし　たまねぎ	醤油　りんご酢　塩			
	デザート	ハロウィンプリン		さとう　でんぷん	とうにゅう	かぼちゃ				





	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
月平均	596	26.9	22.2	74.6	2.2
文科省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0

＊　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ご了承ください。
＊　（　）で書かれている食材は、加工食品に含まれている材料です。
＊　給食で使われている**マヨネーズ**には、卵は入っていません。
＊　給食で使われている**マーガリン**には、乳は入っていません。
＊　栄養価は八訂成分表で計算しています。

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう



新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？



五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

