



よていこんだてひょう(小学校用)



令和7年10月分

★しるしのこんだてには、かたぬきニンジンがはいっています。

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			しょくひんめい				えいようか				
		のみもの	りょうりのしゆい	しゆしよく と おかず	ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりょう た調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)			
1 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ					680	24.1		
			しゆしよく	★きのこカレー	じゃがいも あぶら カレーウ さとう	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ					
			しゆさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料					
			ふくさい	こまつナのりサラダ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢					
2 (木)	はし	牛乳	ふるさとあじめぐりきゅうしょく ~ ながさきけん ~									648	25.8
			しゆしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ				塩				
			しゆさい	ながさきちゃんぽん	あぶら かたくりこ	ぶたにく なたと さつまあげ とうにゅう	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが	パイタン 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ 塩					
			ふくさい	れんこんのきんぴら	ごまあぶら いらごま さとう		れんこん にんじん	しょうゆ 唐辛子					
<p>今月(こんげつ)のふるさと味(あじ)めぐり給食(きゅうしょく)は、長崎県(ながさきけん)の郷土料理(きょうどりょうり)の「長崎ちゃんぽん」です。長崎ちゃんぽんは、1899年(ねん)に中華料理店(ちゅうかりょうりてん)の店主(てんしゆ)が中国人留学生(ちゅうごくじんりゅうがくせい)に安(やす)くて栄養(えいよう)のあるものを食(た)べさせようと鍋(なべ)の中(なか)で野菜(やさい)や肉(にく)の切(き)れ端(はし)などを炒(いた)め、そこに中華麺(めん)を入(い)れてスープで煮(に)こんだボリュームたっぷりの料理(りょうり)を作(つく)ったのが始(はじ)まりとされています。ちゃんぽんという名(な)は、中国語(ちゅうごくご)の簡単(かんたん)なご飯(はん)という意味(いみ)の「喰飯(シヤンポン)」がなまったものが由来(ゆらい)という説(せつ)があります。</p>													
3 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ					680	25.9		
			しるもの	おつきみじる		とりにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう ねぎ	かつお節 昆布 しょうゆ 塩					
			しゆさい	さといものそばろあんかけ	さといも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん しいたけ	かつおだし しょうゆ					
			ふくさい	ろくていサラダ	いらごま 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					
			デザート	おつきみデザート	さとう ぼくがとう こめこ もちこ でんぶ あぶら	こしあん かんてん	かぼちゃパウダー こんにやくこ	塩 ココアパウダー					
6 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				679	29.0			
			しゆしよく	しゃくしなふりかけ	あぶら さとう ごまあぶら いらごま	あぶらあげ ツナ	しゃくしな	しょうゆ みりん 酒					
			しゆさい	じゃがいものそばろに	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					
			しゆさい	さばのだししょうゆやき	さとう みずあめ	さば ゼラチン		しょうゆ みりん 魚醤 魚介エキス 昆布エキス 塩					
7 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				593	26.7			
			しるもの	チンゲンサイのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ えのき にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	中華スープ たらスープ 塩 しょうゆ					
			しゆさい	ヤンニョムテグ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たら	にんにく	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ					
			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					
8 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	こどもパン	こむぎこ さとう あぶら				589	30.1			
			しるもの	あきのかおりクリームシチュー	さつまいも あぶら ベシヤメルソース	ぶたにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう					
			しゆさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ 粒マスタード 塩 こしょう					
			ふくさい	ほうれんそうのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう エリンギ	塩 こしょう しょうゆ					
9 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				647	25.0			
			しゆさい	しせんどうふ	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 にんにく ねぎ にんじん たら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ					
			しゆさい	あげぎょうざ②	あぶら ぶたのあぶら さとう こむぎこ	ぶたにく だいず	キャベツ ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ					
			ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	あぶら さとう		きりぼしだいこん とうもろこし にんじん こまつな	酢 しょうゆ 塩					
10 (金)	ぜんきしゅうぎょうしき												
13 (月)	スポーツのひ												
14 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				578	22.1			
			しゆさい	ぶたにくのうまに	さといも あぶら さとう	ぶたにく	こんにやく だいこん たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	みりん 酒 しょうゆ					
			しゆさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コンスターチ	とうふ だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 香辛料					
			ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい にんじん	塩					
15 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				556	20.2			
			しるもの	きのこのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ パセリ えのき たもぎたけ エリンギ	コンソメ たらスープ こしょう 塩 しょうゆ					
			しゆさい	いかメンチカツ	あぶら パンこ さとう こむぎこ	いか だいずこ	キャベツ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 塩 香辛料					
			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 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				689	22.4			
			しゆさい	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 にんにく ねぎ にんじん たら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ					
			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 くるごま			しょうゆ					
			ふくさい	さんしょくソテー	あぶら	ベーコン	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩					



日曜日	はしスプーン	こんだてめい		ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		のみもの	りようりのしゆるい	しゆしょく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど				やさしい・くだもの・きのこなど
17 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしょく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	666	29.5
			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 ブロッコリー セロリ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩		
			しゆさい	ぶたにくのバーベキューソース	さとう	ぶたにく	たまねぎ アップルソース にんにく レモンかじゅう	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリームドレッシング		きゅうり とうもろこし にんじん			
20 (月)	はし	牛乳	しゆしょく	ごはん	こめ				560	22.8
			しるもの	ちゅうかふう コーンスープ	かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
			しゆさい	やさしいりにくだんご②	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	とりにく だいずこ	たまねぎ ねぎ	チキンエキス 酒 しょうゆ 塩 香辛料		
			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 もやし	しょうゆ		
21 (火)	はしスプーン	コーヒ 牛乳	しゆしょく	スパゲッティミートソース	スパゲッティ あぶら さとう	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト	こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース 塩 ペイリーフ ワイン	625	26.7
			しゆさい	とうにゆうクリームコロッケ	パンこ こむぎこ さとう あぶら でんぶん	とうにゆう ゼラチン	たまねぎ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			
			しゆしょく	ごはん	こめ					
22 (水)	はし	牛乳	しるもの	さつまじる	さつまいも	とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう しいたけ にんじん こんにやく	かつお節 昆布	576	20.3
			しゆさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 かつおエキス		
			ふくさい	たくあんあえ	いりごま ごまあぶら		はくさい きゅうり たくあん	塩		
			しゆしょく	ごはん	こめ					
23 (木)	はし	牛乳	しゆさい	ブルコギ	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にら しめじ にんじん	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩	681	30.9
			しゆさい	あじのスタミナやき		まあじ	にんにく	みりん しょうゆ 酒 塩		
			ふくさい	さんしょくナムル	ごまあぶら		だいずもやし ほうれんそう にんじん	塩 しょうゆ		
			しゆしょく	ごはん	こめ					
24 (金)	はしスプーン	牛乳	しるもの	じゃがボールスープ	じゃがボール	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ	664	21.4
			しゆさい	デミグラスソースハンバーグ	デミグラスソース あぶら さとう ぶたのあぶら	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 にんにく しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース しょうゆ		
			ふくさい	かぼちゃサラダ	さつまいも さとう マヨネーズ(たまごふしょう)		かぼちゃ			
			しゆしょく	ごはん	こめ					
27 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしょく	シュガーあげパン	こむぎこ あぶら さとう			塩	651	25.1
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ さとう	カットウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			しゆさい	チキンのチーズやき	あぶら パンこ さとう	とりにく チーズ だいずこ	ピーマン パセリ	しょうゆ 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			
28 (火)	はし	牛乳	しゆしょく	ごはん	こめ				619	26.8
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゆさい	ユーリンチー②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 酒		
			ふくさい	ゆかりあえ			キャベツ にんじん	ゆかりの素 塩		
29 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしょく	ごはん	こめ				605	26.8
			しるもの	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		
			しゆさい	さといものみそしる	さといも	とうふ みそ	しめじ こんにやく ねぎ	かつお節 昆布		
			しゆさい	いわしのかばやき	あぶら さとう かたくりこ コーンスターチ	いわし		しょうゆ 酒		
30 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしょく	ごはん	こめ				653	24.2
			しゆさい	きんぴらハヤシ	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ にんにく パセリ トマト	ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース ワイン		
			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		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
31 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしょく	ごはん	こめ				636	28.5
			しるもの	パンプキンスープ	ベシャメルソース	ベーコン ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ かぼちゃ エリンギ パセリ	コンソメ 塩		
			しゆさい	さかなのレモンペッパーやき	あぶら	シラ	レモン ガーリックパウダー パセリ	塩 こしょう 唐辛子 レッドペッパー		
			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			
			デザート	ハロウィンデザート	さとう こなあめ かとう 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			



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	632	25.4	21.8	83.6	2.5

※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、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・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)

