

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			しょくひんめい				えいようか	
		のみの	りょうりの しゅるい	しゅしよく 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	からだのちようしをとのえる やさい・くだもの・きのこなど	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 (木)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				613	22.5
			しゅしよく	ちゅうかどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なんと	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 ぎよにくすりみ 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	しゅしよく	ごはん	こめ				610	31.8
			しゅしよく	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	しゅしよく	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	しゅしよく	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	しおドレスリング	わかめ	こんにゃく きゅうり			
7 (水)	はし	牛 乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん 				585	24.3
			しゅしよく	しょうゆラーメン	あぶら	ぶたにく なんと	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 でんぶん 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	さんしよくあえ	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	しゅしよく	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	しゅしよく	ごはん	こめ				633	25.8
			しゅしよく	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 がらすープ こしょう		
14 (水)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	ごはん	こめ				643	30.7
			しゅしよく	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 パプリカ	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(あじあ)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(にっぽん)では「ガパオライス」で知(し)られていますが、タイでは「バグガパオ」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	しゅしよく	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 (たまごふしように)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
16 (金)	はし スプーン	牛 乳	しゅしよく	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 でんぶん あぶら	たまご		酢 塩		
			ふくさい	ボトルケチャップ				ケチャップ		
			しゅさい	ポトルケチャップ						
			ふくさい	ひじきのいどりサラダ	ナムルドレスリング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			

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(にほん)では「ガパオライス」で知(し)られていますが、タイ(たい)では「パッガバオ」や「ガバオ」と呼(よ)ばれ、タイ(たい)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。

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	しゅしよく と おかず						
19 (月)	はし	牛乳	しゅしよく じごなうどん カレーうどん しゅさい おさかなさつまあげ② ふくさい ピリカラきゅうり	じごなうどん さとう カレールウ かたくりこ でんぶん あぶら さとう	じごなうどん ぶたにく あぶらあげ ぎょにく ひじき	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こんにゃく	かつお節 昆布 酒 しょうゆ カレー粉 塩 キムチの素 塩	568	24.1
20 (火)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しるもの みそしる しゅさい さつまいものあまからあげ ふくさい れんこんのきんぴら	こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう	 あぶらあげ みそ とりにく ちくわ	だいこん しめじ ほうれんそう たまねぎ たまねぎ えだまめ れんこん にんじん こんにゃく	かつお節 昆布 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	651	23.8
21 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく ごはん しゅさい とうふのちゅうかに しゅさい とだし60しゅうねん きねんコロッケ ふくさい ろくていサラダ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう パンこ こめこ はるまきのかわ あぶら いりごま ごまあぶら さとう	 ぶたにく とうふ のり	たけのこ しいたけ にんにく たまねぎ にんじん にら たまねぎ もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 豆板醤 中華スープ 塩 ブイヨン こしょう しょうゆ 酢 塩	616	22.4
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(とだし)は埼玉県(さいたまけん)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(りやうち)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(とだし)のあたりに中山道(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。今日は市制施行60周年をお祝(いわ)いして、主業(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)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	しゅしよく ごはん しるもの せんべいじる しゅさい さんまみぞれに ふくさい ごぼうサラダ	こめ かやきせんべい さとう かたくりこ マヨネーズ 〈たまごふしよう〉 さとう	 さんま ベーコン	にんじん だいこん しめじ ねぎ だいこん ごぼう にんじん きゅうり	しょうゆ みりん 塩 かつお節 昆布 しょうゆ みりん しお 塩 こしょう 酢 しょうゆ	559	20.1
23 (金)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しるもの はるさめスープ しゅさい すぶた ふくさい エリンギのソテー	こめ はるさめ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう あぶら	 ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ ビーマン たけのこ しいたけ エリンギ ほうれんそう にんにく	こしょう がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩 中華スープ がらスープ ケチャップ しょうゆ 酢 塩 しょうゆ こしょう	643	24.4
26 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく ガーリックフランス しゅさい ニョッキのミートソース しゅさい レモンバジルナゲット② ふくさい グリーンサラダ	ソフトフランスパン バター オリーブオイル じゃがいものニョッキ あぶら さとう こめこ でんぶん さとう あぶら あぶら さとう	 ぶたにく だいたミート とりにく だいたミート	にんにく パセリ 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 レモンかじゅう キャベツ きゅうり	こしょう コンソメ 塩 ウスターソース ペイリーフ ケチャップ 酢 塩 香辛料 塩 こしょう 酢	639	25.4
27 (火)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しるもの とりごぼうじる しゅさい まぐろカツ ポトルソース ふくさい ほうれんそうのごまあえ	こめ パンこ あぶら さとう こむぎこ すりごま さとう	 とりにく とうふ みそ まぐろ だいたミート	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ しょうが たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス ソース しょうゆ	609	25.4
28 (水)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しゅさい おかかふりかけ しゅさい じゃがいものそばろに しゅさい だしまきたまご ふくさい こまつなりのりあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら でんぶん さとう	 ぶたにく だいたミート たまご ツナ のり	しらたき にんじん たまねぎ いんげん こまつな にんじん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩 しょうゆ 酢	591	27.5
29 (木)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しるもの かぶのちゅうかスープ しゅさい とりにくのスイートチリソースがけ② デザート りんご	こめ かたくりこ あぶら さとう	 とりにく しょうが りんご	かぶ チンゲンサイ たまねぎ えのき にんじん しょうが にんにく 	中華スープ 塩 こしょう がらスープ しょうゆ 豆板醤 酢 塩 酒	556	24.1
30 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく ごはん しるもの クリームスープ しゅさい デミグラスソースハンバーグ しゅさい コールスロー ふくさい ハロウィンデザート	こめ ベシヤメルソース ぶたのあぶら さとう デミグラスソース あぶら マヨネーズ 〈たまごふしよう〉 さとう カaramelソース みずあめ	 とりにく ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたミート とりにく ぶたにく だいたミート	にんじん たまねぎ エリンギ たまねぎ マッシュルーム トマト しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし かぼちゃ	こしょう コンソメ 塩 塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース 香辛料 塩 こしょう 酢 塩	643	25.2
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(よ)の境目(さかいめ)がなく、亡(な)くなった人(ひと)のたましいがこの世(よ)に戻(もど)ってくるという日(ひ)です。日本(にほん)のお盆(ぼん)とちがいは、悪い霊(れい)も一緒に(いっしょ)に戻(もど)ってくるため、かぼちゃをくりぬく(なか)にろうそくを立て(たて)て家(いえ)の入口(いりぐち)に飾(かざ)り、悪い霊(れい)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(ま									

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)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(よ)の境目(さかいめ)がなく、亡(な)くなった人(ひと)のたましいがこの世(よ)に戻(もど)ってくるという日(ひ)です。日本(にほん)のお盆(ぼん)とちがひ悪(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(れい)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8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)

