

学校給食予定献立表(中学校用)



令和8年10月分

★しるしの献立には、型抜きにんじんが入っています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	献立名			食品名				栄養価	
		飲み物	料理の 種類	主食 とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
1 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	フラワーロール	フラワーロール				772	31.7
			主菜	マカロニのハヤシ煮	マカロニ 油 砂糖 ハヤシルウ	豚肉 大豆ミート	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 ケチャップ 塩 ウスターソース		
			主菜	ブレーンオムレツ	砂糖 でん粉 油	卵		酢 塩		
			副菜	花野菜サラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
			その他	ミルメーク	ミルメーク					
2 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				785	34.5
				こぎつねご飯の素	油 砂糖	豚肉 油揚げ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒		
			汁物	鶏ごぼう汁		鶏肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ しょうが	かつお節 昆布 酒		
			主菜	いわしカレーフライ	じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 パン粉	いわし 豚肉 大豆粉	にんじん たまねぎ	ウスターソース カレー粉 塩 酢		
5 (月)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				735	26.7
			汁物	かぶのスープ		ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん かぶ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			主菜	デミグラスソースハンバーグ	豚脂 砂糖 デミグラスソース 油 砂糖	鶏肉 豚肉 大豆粉	たまねぎ トマト にんにく しょうが マッシュルーム	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ ウスターソース		
			副菜	キャベツのレモン漬け			キャベツ にんじん レモン果汁	塩		
6 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				769	26.8
			汁物	春雨スープ	春雨 ごま油		にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう がらスープ しょうゆ 塩		
			主菜	酢豚	片栗粉 油 砂糖	豚肉	たまねぎ ビーマン 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		
			副菜	わかめサラダ	塩ドレッシング	わかめ	こんにゃく きゅうり			
7 (水)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				741	31.1
				おかかふりかけ		おかかふりかけ				
			主菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆ミート	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		
			主菜	だし巻きたまご	砂糖 油 でん粉	卵		酢 しょうゆ 昆布だし かつお節エキス 塩		
			副菜	三色和え	ごま油		小松菜 とうもろこし にんじん	しょうゆ 塩		
8 (木)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				742	30.2
			汁物	せんべい汁	かやきせんべい 油	鶏肉	ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ	かつお節 昆布 しょうゆ みりん 塩		
			主菜	まぐろカツ	パン粉 油 砂糖 小麦粉	まぐろ 大豆粉	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 ほたてエキス		
				ボトルソース				ソース		
			副菜	ほうれん草のおかか和え		かつおけずりぶし	ほうれん草 もやし	かつおだし みりん 塩 しょうゆ		
9 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ココア揚げパン	コッペパン 油 砂糖				745	29.7
			主菜	ニョッキのミートソース	油 砂糖 じゃがいものニョッキ	豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム セロリ トマト	こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース ベイリーフ 塩		
			主菜	レモンバジルナゲット②	米粉 でん粉 砂糖 油	鶏肉 大豆粉	レモン果汁	酢 塩 香辛料		
			副菜	グリーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
12 (月)	スポーツの日									
13 (火)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				801	28.6
				しゃくし菜ふりかけ	油 砂糖 ごま油	油揚げ ツナ	しゃくし菜	しょうゆ みりん 酒		
			汁物	みそ汁		みそ	大根 にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草	かつお節 昆布		
			主菜	さつまいもの甘辛揚げ	さつまいも 油 砂糖 片栗粉	鶏肉	たまねぎ 枝豆	しょうゆ みりん 酒		
14 (水)	はし	牛乳	主食	ホット中華麺	ホット中華めん				739	30.1
				しょうゆラーメン	油	豚肉 なんと	キャベツ 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		
			主菜	豆腐ナゲット②	油 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	豆腐 魚肉すり身 豆乳 大豆粉	たまねぎ にんじん 枝豆 とうもろこし	塩 香辛料		
			副菜	ほうれん草のナムル	ごま油		ほうれん草 もやし にんじん	塩 しょうゆ		
15 (木)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				757	30.2
			汁物	きのこ汁		豆腐 油揚げ 	しいたけ えのき しめじ 小松菜 ねぎ	かつお節 昆布 塩 みりん しょうゆ		
			主菜	鶏肉の塩だれ	砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉	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 がらスープ こしょう		
			副菜	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ (卵不使用)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
16 (金)	はし スプーン	牛乳	主食	ご飯	米				784	34.3
			主菜	豆腐の中華煮	砂糖 油 片栗粉 ごま油	豚肉 豆腐	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		
			主菜	白身魚の香味揚げ	片栗粉 油 砂糖 ごま油	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			副菜	ひじきの彩りサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	枝豆 にんじん とうもろこし			

スポーツの日

日曜日	はしスプーン	飲み物	料理の種類	主食とおかず	熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子をととのえる	調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (グラム)
					米・パン・めん・砂糖・油など	牛乳・肉・魚・豆・海藻など	野菜・果物・きのこなど			
19 (月)	はしスプーン	牛乳	主食	ご飯	米				735	26.9
				中華丼	油 ごま油 片栗粉	豚肉 なんと	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 しょうが	こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			主菜	揚げぎょうざ②	豚脂 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油	豚肉 大豆粉	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		
			副菜	ピリ辛きゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
20 (火)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				755	35.4
			汁物	吉野汁	片栗粉	鶏肉 豆腐	しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ しょうが	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			主菜	さばの塩焼き	油	さば		塩		
			副菜	れんこんのきんぴら	ごま油 砂糖	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	主食	ご飯	米				736	33.7
			汁物	★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		
			主菜	チキンガーリックステーキ	デミグラスソース 油	鶏肉	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		
			副菜	大根サラダ	いりごま ごま油 砂糖	のり	もやし にんじん 水菜 たくあん	しょうゆ 酢 塩		
22 (木)	はしスプーン	牛乳	主食	こどもパン	こどもパン				752	26.6
				いちごジャム	いちごジャム					
			汁物	クリームスープ	ベシヤメルソース	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こしょう コンソメ 塩		
			主菜	戸田市市制60周年記念コロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 春巻きの皮 油		たまねぎ	塩 ブイヨン こしょう		
			副菜	ごぼうサラダ	マヨネーズ〈卵不使用〉 砂糖		ごぼう にんじん きゅうり	塩 こしょう 酢 しょうゆ		
			2026年10月1日に戸田市は市制施行60周年を迎えました。1966年(昭和41年)10月1日に埼玉県東部の24番目の市として誕生した戸田市は埼玉県の南東部に位置し、江戸時代のこの地域は、幕府のご領地として将軍家の鷹場がありました。また今の戸田橋のあたりには中山道の「戸田の渡し」が置かれ、交通の要所として栄えてきました。今日は市制施行60周年をお祝いで、主菜のコロッケに記念ロゴマークをプリントしました。ロゴマークは「みんなが住み良い街 戸田」をイメージしているそうです。							
23 (金)	はし	牛乳	主食	ご飯	米				749	28.5
			汁物	さつまいものみそ汁	さつまいも 	豚肉 みそ	ごぼう しめじ 大根 たまねぎ しょうが	かつお節 昆布		
			主菜	にしんの照り焼き	砂糖 片栗粉	にしん		しょうゆ 酒 みりん		
			副菜	エリンギの炒め物	油	ベーコン	エリンギ ほうれん草 にんにく	塩 しょうゆ こしょう		

学校公開振替休日

27	(火)	はし	牛乳	主食	地粉うどん	地粉うどん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
----	-----	----	----	----	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

今月の世界の料理は、タイ発祥のガパオライスです。タイの正しい国名はタイ王国で東南アジアの中心に位置し、広さは日本の約1.4倍です。日本では「ガパオライス」で知られていますが、タイでは「パッガバオ」や「ガバオ」と呼ばれ、タイで「食べたいものがないときに注文する料理」と言われるほど、日常に根付いた国民食です。
また、明日10月31日はハロウィンです。ハロウィンは外国の習慣で、日本でいうお盆と同じようなものです。この世とあの世の境目がなくなって、亡くなった人の魂がこの世に戻ってくるといいます。今日はハロウィンにちなんだデザートを提供します。

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	830	27~42	18~28	102~140	2.5 未満
給食センター 平均	764	30.9	24.0	106.1	2.8

※ 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、あわてずよく飲んで食べてください。



戸田市立学校給食センター (442-5065)