



# よていこんだてひょう(小学校用)



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	りょうりのしゅるい	しゅしよく 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)	
1 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					622	28.8
			しゅさい	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 にはら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ			
			しゅさい	ごもくたまごやき	さとう あぶら	たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが	塩 しょうゆ 酢 魚介エキス			
			ふくさい	こまつなのりあえ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢			
2 (水)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ				塩	615	26.7
			しゅさい	みそラーメン	あぶら かたくりこ	ぶたにく になると みそ	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ			
			しゅさい	とうふしゅうまい②	こむぎこ さとう あぶら ぶたのあぶら	とうふ とりにく たまご ぎょにくすりみ	たまねぎ	塩 かつおエキス こんぶエキス 香辛料			
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにやく	キムチの素 塩			
3 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					609	26.1
			しゅさい	みそチキンカツ	こむぎこ さとう かたくりこ あぶら パンこ コーンスターチ	とりにく はちょうみそ		酒 みりん 塩 こしょう ウスターソース			
			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				
			しるもの	とうふのすましじる		とうふ とりにく	たまねぎ こまつな しめじ	酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節			
4 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					589	28.2
			しゅさい	あじのスタミナやき	さとう	あじ	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 豆板醤			
			ふくさい	キャベツのごまマヨあえ	マヨネーズ(たまごふしょう) すりごま さとう		キャベツ にんじん	しょうゆ 酢			
			しるもの	チンゲンサイの ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく	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 がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ			
7 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					686	30.5
			しゅさい	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			
			しゅさい	ささみのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	レモンかじゅう	塩 酒 しょうゆ			
			ふくさい	ごぼうの みそドレッシングサラダ	ごま さとう ごまあぶら あぶら	みそ	ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ			
8 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	まるパンスライス (にゅう・たまごなし)	こむぎこ さとう あぶら				塩	618	24.4
			しゅさい	フィッシュポーション	あぶら こむぎこ パンこ	スケソウダラ		塩			
			しゅさい	ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう	だいちこ	きゅうり たまねぎ パセリ レモンかじゅう こんにやく	酢 塩 香辛料			
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢			
9 (水)	はしスプーン	コーヒート牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					652	30.9
			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	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子			
			ふくさい	ほうれんそうと コーンのソテー		ベーコン	ほうれんそう とうもろこし エリンギ	塩 こしょう しょうゆ			
			しるもの	さつまじる	さつまいも	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			
10 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					637	29.2
			しゅさい	プルコギ	さとう ごまあぶら かたくりこ		しょうが にんにく たまねぎ にはら しめじ にんじん	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩			
			しゅさい	ホキのなんばんづけ	あぶら さとう かたくりこ	ホキ	ねぎ	酒 しょうゆ 酢 唐辛子			
			ふくさい	メンマのあえもの	ごまあぶら		メンマ きゅうり もやし	塩			
11 (金)	ぜんきしゅうぎょうしき										
14 (月)	スポーツの日										
15 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					671	29.8
			しゅさい	すきやきふうにごみ	ふ さとう	ぶたにく やきどうふ	しらたき えのき にんじん しいたけ はくさい ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ			
			しゅさい	いわしのうめに	みずあめ さとう でんぷん	いわし かつおぶし	ばいにく	しょうゆ 昆布だし 梅酢			
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かんてん かいそう わかめ	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢			
16 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	やきそば	やきそばめん あぶら	ぶたにく あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	こしょう 塩 ウスターソー ス	653	24.8	
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ パンこ	ぶたにく だいちこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう			
			ふくさい	ひじきのいりどりサラダ	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	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう				
17 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ					623	28.9
			しゅさい	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 りんご にんにく レモンかじゅう	しょうゆ 塩 こしょう			
			ふくさい	さんしょくナムル	ごまあぶら		だいちもやし ほうれんそう にんじん	塩 しょうゆ			
			しるもの	はくさいのスープ		ベーコン	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ 塩 こしょう			

はさんで  
たべよう!



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)	
		のみの	しゆりのしゆい							しゆしよく と おかず
18 (金)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				670	26.6
			しゆさい	さんまのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	さんま		しょうゆ 酒		
			ふくさい	こまつなのごまあえ	すりごま さとう		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
			しるもの	さといものみそしる	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	しめじ こんにやく ねぎ	かつお節 昆布		
21 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				663	24.5
			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		
			しゆさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩		
			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		
22 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	じごなうどん	こむぎこ			塩	655	27.9
			しゆさい	カレーうどん	さとう カレールウ かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	かつお節 酒 しょうゆ カレー粉		
			しゆさい	ささかまぼこのいそべあげ②	こむぎこ あぶら	ささかまぼこ あおのり				
			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 ほうれんそう にんじん	酢 しょうゆ 塩		
23 (水)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				633	27.5
			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	はくさいのたくあんあえ	ごま ごまあぶら		はくさい きゅうり たくあん	塩		
			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 しいたけ チンゲンサイ	中華スープ がらスープ 塩		
24 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				610	28.4
			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	さけのしおやき		さけ		塩		
			ふくさい	まめポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしよう)		えだまめ とうもろこし にんじん	こしょう 塩		
25 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				624	25.6
			しゆさい	じゃがいものそぼろに	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	こまつなまんじゅう②	コーンスターチ パンこ こむぎこ さとう	とりにく だいずこ	こまつな なら しょうが こんにやく	しお しょうゆ		
			ふくさい	はくさいのかおりづけ			はくさい きゅうり にんじん ゆず	かつおだし 塩		

せかいのりょうり ~イタリア~ 

28 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ココアあげパン	こむぎこ あぶら さとう			ココア 塩	639	21.4
			しゆさい	ポルペッティーニ (にくだんごのトマトに)	さとう	にくだんご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	ケチャップ 塩 コンソメ こしょう		
			ふくさい	ニョッキとブロッコリーのサラダ	イタリアンドレッシング じゃがいものニョッキ		ブロッコリー			
			しるもの	ラビオリスープ		ベーコン ラビオリ	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩		
29 (火)	はし	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				615	24.9
			しゆさい	さばのからあげ	あぶら でんぷん こめこ	さば	しょうが	みりん しょうゆ		
			ふくさい	れんこんのきんぴら	ごまあぶら ごま さとう		れんこん にんじん	しょうゆ 唐辛子		
			しるもの	すましじる		とりにく とうふ	えのき ねぎ こまつな にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
30 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				660	26.3
			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		
			ふくさい	かぼちゃサラダ	さつまいも さとう マヨネーズ(たまごふしよう)		かぼちゃ			
			しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
31 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				697	24.5
			しゆさい	すぶた	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	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		
			ふくさい	キャベツとコーンのサラダ	わふうドレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり			
			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 えのき チンゲンサイ ねぎ	こしょう がらスープ 中華スープ 塩 しょうゆ		
			デザート	パンプキンパバロア	さとう みずあめ	とうにゆう	かぼちゃ	塩		

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	640	26.9	22.6	82.3	2.6

※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。



戸田市立学校給食センター (442-5065)