



# 令和2年 11月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			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・そだ			
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	23.1
	しゅしよく	ガーリックフランス	フランスパン オリーブオイル		にんにく パセリ	塩			
	しゅさい	あきあじシチュー	さつまいも あぶら オリーブオイル こむぎこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	塩 こしょう ワイン 鶏ガラだし			
	ふくさい	キャロットサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	塩 こしょう からし粉 酢 しょうゆ			
	デザート	りんご			りんご				
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	24.5
	しゅしよく	コーンピラフ	こめ むぎ オリーブオイル	ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく ピーマン しょうが	塩 こしょう ワイン			
	しゅさい	タンドリーチキン		とりにく ヨーグルト		塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	あおのりポテトビーンズ	じゃがいも あぶら	だいず あおのり		塩			
	しるもの	はくさいのスープ		ベーコン	はくさい たまねぎ パセリ にんじん	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
5 (木)	おべんとうの日								
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	21.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのたつたあげ	さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	さば かつおぶし	だいこん しめじ こねぎ しょうが	酒 しょうゆ かつおだし			
	ふくさい	こんぶのいりに	さとう あぶら こまあぶら	こんぶ あぶらあげ	にんじん	しょうゆ 酒 みりん			
	しるもの	たまねぎのみそしる		こうやどうふ みそ	たまねぎ もやし こまつな	かつおだし にぼしだし こんぶだし			
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				635	17.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しせんどうふ	さとう あぶら こまあぶら かたくりこ	ふたにく だいず とうふ	しいたけ にんにく しょうが ただのこ たまねぎ にんじん	鶏ガラだし 豆腐 しょうゆ			
	ふくさい	だいずもやしのナムル	さとう こまあぶら こま		だいずもやし きゅうり にんにく しょうが	しょうゆ			
	デザート	おさつチップス	さつまいも あぶら さとう						
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				666	29.3
	しゅしよく	ツナクリームライス	こめ むぎ オリーブオイル こむぎこ あぶら	とうにゅう ツナ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ パセリ	塩 こしょう 鶏ガラだし			
	ふくさい	ジャーマンポテトサラダ	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン	キャベツ にんじん ねぎ	塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん	鶏ガラだし 塩 こしょう			
	デザート	りんごゼリー	さとう	アガー	りんご りんごかじゅう				
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				666	21.7
	しゅしよく	ガーリックライス	こめ むぎ さとう オリーブオイル		にんにく たまねぎ エリンギ パセリ	塩 こしょう ワイン しょうゆ 鶏ガラだし			
	しゅさい	ステーキオニオンソース		ぎゅうにく	たまねぎ にんにく	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
	ふくさい	はなやさいサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	やさいスープ			キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
「埼玉県産和牛」第2弾 「牛肉」といえば…ステーキに挑戦です。									
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	25.2
	しゅしよく &しゅさい	シャブシャブめん	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	ふたにく だいず みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	甜麺醤 しょうゆ みりん 酒 豆腐醤 オイスターソース 鶏ガラだし			
	ふくさい	たこやきポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	たこ いんげんまめ かつおぶし あおのり		ウスターソース 塩 しょうゆ 中濃ソース			
	デザート	はなみかん			みかん				
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				668	27.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かれいのにつけ	さとう かたくりこ	かれい		しょうゆ みりん 酒 かつおだし			
	ふくさい	だいずのいそに	さとう こまあぶら	だいず とりにく ひじき	こんにゃく ごぼう にんじん	しょうゆ みりん 塩 かつおだし			
しるもの	さつまじる ★	さつまいも あぶら	ふたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	しょうゆ 酒 かつおだし にぼしだし こんぶだし				
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				542	21.0
	しゅしよく &しゅさい	ポークカレー	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	ふたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご トマト	鶏ガラだし 塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース ワイン バイリーフ ケチャップ しょうゆ カレー粉 チャツネ			
	ふくさい	カリカリじゃこのサラダ	あぶら こま	ちりめんじゃこ	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 からし粉			
	デザート	サワーポンチ	さとう	かんてん	おうとう なし みかん ぶどうかじゅう	りんご酢 塩 ワイン			



# 令和元年 11月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひ ようび	りょうり しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	22.4
	しゅしよく	きんぴらごは	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう にんじん しらたき えだまめ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 塩			
	しゅさい	とうふのあんかけ	かたくりこ ごまあぶら	とうふ ぶたにく	もやし にんじん ねぎ こまつな ししいたけ	鰹がらだし 塩 しょうゆ こしょう			
	デザート	おいもとまめのかりんとう	さつまいも あぶら さとう ごま	ちりめんじゃこ だいず					
18 (水)	のみもの	みかんジュース			みかんかじゅう			589	18.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ユーリンチー	あぶら かたくりこ こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく はねぎ	しょうゆ 酒			
	ふくさい	チョレギサラダ	ごま さとう ごまあぶら	くさわかめ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ にんにく	しょうゆ 酢 コチュジャン			
	しるもの	ちゅうかスープ ★	はるさめ ごまあぶら		にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ 鰹がらだし			
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				657	26.6
	しゅしよく & しゅさい	ちくわのごまだれどん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ	ちくわ	ごぼう しょうが	酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	ひじきのマリネ	オリーブオイル さとう	ひじき ツナ	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん 塩 酢			
	しるもの	だいこんのみそしる		みそ あぶらあげ	だいこん えのきだけ こまつな	かつおだし にほしだし こんぶだし			
	デザート	スイートポテト	さつまいも さとう バター はちみつ	ぎゅうにゅう		みりん バニラエッセンス			
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				652	31.0
	しゅしよく	オニオンチーズパン	きょうりきこ さとう オリーブオイル	ベーコン チーズ	たまねぎ パセリ	塩 こしょう ドライイースト			
	しゅさい	ポトフ	じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく	セロリ にんじん にんにく たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム パセリ	鰹がらだし 塩 こしょう しょうゆ			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ りんご	酢 塩 こしょう からし			
～ 今週は 彩の国ふるさと・給食月間 ～ ★マークは埼玉県でとれたものや、埼玉県の郷土料理です。									
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				674	26.1
	しゅしよく	★かてめし	こめ むぎ さとう あぶら	こうやどうふ	にんじん えだまめ ごぼう かんぴょう	塩 しょうゆ 酒 かつおだし			
	しゅさい	★ゼリーフライ	あぶら こむぎこ じゃがいも	おから	たまねぎ にんじん	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース			
	ふくさい	おろしあえ	さとう	かつおぶし	こまつな だいずもやし にんじん だいこん	しょうゆ			
	しるもの	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ みそ	えのきだけ ねぎ ほうれんそう	かつおだし にほしだし こんぶだし			
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				629	20.6
	しゅしよく	スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブオイル さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム パセリ トマト にんにく	鰹がらだし 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ デミグラスソース			
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり たまねぎ あかパプリカ きパプリカ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	★とだハニーラスク	フランスパン はちみつ さとう マーガリン						
6年生が、総合の学習の時間で「戸田市産のはちみつ」をみんなに紹介するレシピを考案しました!! ★とだハニーラスク★お楽しみに!									
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				599	21.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	★くろぶたハンバーグ	さとう パンこ オリーブオイル かたくりこ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム セロリ	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 鰹がらだし ワイン			
	ふくさい	マセドアンサラダ	じゃがいも さとう オリーブオイル		きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	塩 こしょう からし粉 酢			
	しるもの	キャロットポタージュ	あぶら こむぎこ	とうにゅう	セロリ にんじん たまねぎ パセリ	鰹がらだし ワイン 塩 こしょう			
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				652	24.2
	しゅしよく	チャーハン	こめ むぎ あぶら	やきぶた	にんじん ねぎ とうもろこし えだまめ	塩 こしょう しょうゆ 酒 鰹がらだし			
	しゅさい	てづくりはるまき	はるまきのかわ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ だけのこ もやし ししいたけ たら	酒 しょうゆ みりん オイスターソース 塩 こしょう			
	ふくさい	ちゅうかふうあさづけ	ごまあぶら さとう あぶら		はくさい きゅうり	塩 しょうゆ			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鰹がらだし			
30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				583	16.9
	しゅしよく	さんまのひつまぶし	こめ むぎ あぶら さとう ごま	さんま	ごぼう にんじん こねぎ	しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	いそかあえ		のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ かつおだし			
	しるもの	てづくりにくだんごじる	さとう かたくりこ	ぶたにく	はくさい にんじん こまつな ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ かつおだし にほしだし こんぶだし 酒			
	デザート	りんごのタルト	さとう こめ あぶら	とうにゅう	りんご				

※ 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。  
 ※ 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のでご了承ください。  
 栄養事務室直通 TEL (048-444-1751)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
1ヶ月平均	639	23.1	21.7	84.7	2.4
文部科学省基準	590	19~30	13~20	74~99	2.0