













家庭数

令和5年11月分 よていこんだてひょう パート1

11月は「食育月間」、「彩の国ふるさと学校給食月間」です。コバトンマークは、埼玉県産の郷土料理や埼玉県産の食材を使った料理です。

戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
<p>《おはなし給食》 読書週間③『ポチポチのレストラン』に出てくる「クリームシチュー」と、戸田ハニーを使ったハニートーストを作ります♪</p>								
1 水	しゅしよく	 ハニートースト	しよくパン 乳不使用マーガリン さとう はちみつ					
	しゅさい	★ポチポチのクリームシチュー	あぶら 乳不使用マーガリン こめこ	とりにく とうにゆう	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー カリフラワー	白ワイン ベイリーフ 塩 こしょう とりからだし	655	21.4
	ふくさい	ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゆうり	しょうゆ 白ワイン 酢 塩		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
2年生 校外学習 給食なし								
2 木	しゅしよく & しゅさい	やきとりどん	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう	とりにく きざみのり	ねぎ こんにやく	酒 みりん しょうゆ かつおだし	643	28.3
	ふくさい	ハワイサラダ	ワタンのかわ ごまあぶら さとう あぶら	かいそうミックス	にんじん キャベツ きゆうり もやし	塩 酢 しょうゆ こしょう		
	しるもの	とんじる	じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく	かつおだし		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
3 金 文化の日								
1年生 校外学習 給食なし								
6 月	しゅしよく	ごはん	こめ				609	23.8
	しゅさい	ヤンニョムチキン	かたくりこ さとう あぶら	とりにく	にんにく しょうが	塩 トウバンジャン みりん 酢 しょうゆ こしょう トマトケチャップ		
	ふくさい	チョレギサラダ	ごまあぶら さとう ごま	きざみのり	キャベツ にんじん きゆうり にんにく しょうが	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく なんと	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ とりからだし		
のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
7 火	しゅしよく & しゅさい	★ハヤシライス	こめ あぶら 乳不使用マーガリン さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー トマトピューレ	塩 赤ワイン ベイリーフ トマトケチャップ こしょう ハヤシルウ	610	21.0
	ふくさい	こんにやくサラダ	ごま ごまあぶら さとう あぶら		サラダこんにやく だいこん キャベツ ブロッコリー にんじん	しょうゆ 酢 からし		
	デザート	りんご			りんご			
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
《いい歯の日こんだて》11月8日は『いい歯の日』です。よくかんで健康な歯をつくりましょう。Wマークは、とくによくかみましょう！								
8 水	しゅしよく	 げんまいわかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ			573	22.0
	しゅさい	 ホキのさやまちや こめパンコフライ	あぶら (こめパンこ パッターこ こめこ)	(ホキ)		中濃ソース ウスターソース		
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	かつおだし しょうゆ		
	しるもの	いなかじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	かつおだし		
そのた	 パリッシュ	(さとう みずあめ)	(かたくちいわし)		(塩)			
のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
9 木	しゅしよく	 にぼうとう	ほうとう さとう	とりにく あぶらあげ	かぼちゃ はくさい ごぼう しめじ だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 にぼしだし かつおだし	554	19.3
	しゅさい	 しゃくしなまん	(こむぎこ さとう あぶら ラード)	(ぶたにく みそ)	(しゃくしなづけ たまねぎ にんにく)	(塩 しょうゆ)		
	ふくさい	 みそポテト	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	みそ		みりん		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
4年生 校外学習 給食なし								
10 金	しゅしよく & しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ もやし にんじん ほししいたけ にら たまねぎ	しょうゆ コチュジャン 酒 塩	575	27.7
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん ホールコーン	酒 しょうゆ 酢		
	しるもの	ねぎみそスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	こんにやく しめじ ねぎ えだまめ ホールコーン	酒 しょうゆ とりからだし		
	のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
13 月	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい				626	18.9
	しゅさい	しせんふうこんにやくにこみ	あぶら ごまあぶら さとう	とりにく	しょうが にんじん こんにやく ねぎ こまつな			
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	酒 塩 しょうゆ		
	デザート	キャラメルポテト	さつまいも あぶら さとう 乳不使用マーガリン					
のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
14 火 埼玉県民の日  埼玉県マスコット「コバトン」								
15 水	しゅしよく	 かてめし	こめ あぶら さとう	こうやどうふ	にんじん えだまめ ごぼう かんぴょう	しょうゆ 酒 塩 かつおだし	555	18.3
	しゅさい	 にくみそコロッケ	あぶら (パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう あぶら)	(ぶたにく ちちぶみそ)	(たまねぎ しょうが)	(みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう)		
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	しょうゆ からしこ かつおだし		
	しるもの	 つみっこ	すいとん	とりにく	だいこん にんじん ねぎ こまつな	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし		
のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					
16 木	しゅしよく	ごはん	こめ				566	27.6
	しゅさい	さばのおやき		さば		塩 酒		
	ふくさい	うのはないり	ねりごま さとう あぶら	おから とりひきにく あぶらあげ	にんじん こまつな	酒 塩 しょうゆ かつおだし		
	しるもの	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ	かつおだし		
のみもの	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう					

「ちちぶみそ」
をつかっています♪

家庭数

令和5年11月分

よていこんだてひょう パート2



戸田市立笹目東小学校

ひょうび	りょうりのしゅい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
17 金	しゅよく	まっちゃんあげパン	あぶら ツイストパン グラニューとう さとう	うぐいすきなこ		まっちゃん	676	24.3
	しゅさい	ニョッキのクリームに	ニョッキ あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	白ワイン 塩 こしょう ベイリーフ とりからだし		
	ふくさい	ハムサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 白ワイン 塩		
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
20 月	しゅよく	ごはん	こめ				607	24.5
	しゅさい	あじフライ	あぶら (パンこ こむぎこ)	(あじ)		(塩) 中濃ソース ウスターソース		
	ふくさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	とりひきにく	えだまめ	酒 みりん しょうゆ かつおだし		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ にんじん	かつおだし		
21日(火)・22日(水) 6年生 修学旅行								
21 火	しゅよく	マーボーどうふどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ	とりひきにく だいずミート おしょうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	酒 しょうゆ こしょう 塩 トウバンジャン	571	25.6
	ふくさい	もやしときゅうりのナムル	ごまあぶら すりごま さとう		もやし きゅうり にんにく しょうが	塩 しょうゆ		
	ふくさい	ワンタンスープ	ウェーブワンタン ごまあぶら	とりにく	ホールコーン にんじん もやし チンゲンサイ	酒 塩 しょうゆ とりからだし		
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
22 水	しゅよく	スパゲッティミートピーンズソース	スパゲッティ オリーブオイル あぶら こめこ	とりひきにく だいずミート	しょうが にんにく セロリー トマトピューレ たまねぎ	塩 赤ワイン トマトケチャップ こしょう 中濃ソース ウスターソース	620	24.4
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら オリーブオイル はちみつ		にんじん キャベツ	塩 酢 辛子粉		
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	パイン缶 みかん缶 りんご缶 ブルーベリー			
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
23 木	勤労感謝の日							
《和食の日こんだて》 11月24日は『和食の日』です。給食委員の6年生が考えたオリジナルデザインの味のりが登場します♪								
24 金	しゅよく	ごはん	ごはん				521	25.1
	しゅさい	ホッケのねぎみそやき	(さとう ごまあぶら)	(ホッケ みそ)	(ねぎ)	(みりん)		
	ふくさい	ごまあえ	ごま すりごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	みそけんちんじる	じゃがいも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	酒		
	そのた	あじつけのり	(さとう)	(のり かつおぶし いりこ こんぶ)	(しいたけ)	(塩 みりん とうがらし)		
《ささっこカレーの日》 今週で11月が終わります！ささっこカレーを食べて元気にすごしましょう♪								
27 月	しゅよく	★チキンカレー	こめ じゃがいも さとう はちみつ こめこ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アップルソース	赤ワイン ベイリーフ 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース カレー粉 とりからだし	652	22.3
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ リン酢 塩 こしょう		
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
28 火	しゅよく	しゃくしないたりそぼろどん	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	とりひきにく だいずミート	しょうが にんじん しゃくしなづけ	酒 しょうゆ みりん	652	29.9
	ふくさい	にくだんごじる	はるさめ	とりつくね わかめ	にんじん はくさい ほししいたけ	塩 しょうゆ 酒 みりん		
	デザート	サクサクきなこ	こまちふ あぶら さとう グラニューとう	きなこ				
	のみもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう				
29 水	しゅよく	ごはん	こめ				602	29.8
	しゅさい	とりにくのみそづけ	ごまあぶら さとう	とりにく みそ		みりん 酒		
	しゅさい	影の国なっとう		なっとう		(たれ)		
	ふくさい	キャベツときゅうりのおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	うすくちしょうゆ		
	しるもの	たまねぎのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし		
30 木	しゅよく	てっこついなちらし	こめ さとう ごま	あぶらあげ とりにく ひじき	にんじん えだまめ	塩 酢 しょうゆ 酒	550	22.9
	ふくさい	いそかあえ	さとう	ツナ きざみのり	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ 酒 かつおだし		
	しるもの	いものじる	ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	酒 かつおだし		
	デザート	寄居みかんゼリー	(さとう)		(みかんかじゆう)			

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
 ・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が御了承ください。
 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…！
 ・()に食品名があるものは、加工食品を意味します。
 ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	601	24.1	21.5	2.3
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0

11月24日 和食の日

給食では、毎日の残菜を計量・記録しています。残菜は、魚料理や煮物、和え物など、和食の日に多い傾向があります。「和食のよさをアピールしよう!」ということで、給食委員の6年生が「味つけのり」のパッケージデザインを考えてくれました。和食に関心を持つきっかけになればいいと思っています。

(一社)和食文化国民会議・制定

家で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う

はしを正しく使って食べる

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

毎日の食べ物を味わう