



令和5年度 11月よていこんだてひょう パート1  
戸田市立美女木小学校

家庭教配付

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)		
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料 その他				

11月は 彩の国ふるさと給食月間 です

この機会に埼玉県の『食』について知識を深めるため、  
埼玉県の郷土料理や県産の食材がたくさん登場します。太字になっているものが埼玉県の料理や食材です。  
そして、今月に限り戸田市の姉妹都市である美里町の新米を使ってます。お楽しみに♪



1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617	22.1
	しゅしょく	わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ		塩		
	しゅさい	レバーとポテトのマリアナソース	(でんぶん) ジャガイモ あぶら さとう	(ぶたレバー)	(しょうが にんにく)	(醤油) ケチャップ ソース		
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 こしょう		
	しるるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	鰹節		
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578	23.5
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	けんさんぶたにくのみそづけ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ		みりん		
	ふくさい	はくさいとピーマンのこんぶあえ★	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい ピーマン たくあん	醤油		
	しるるもの	すいとんじる	すいとん(こむぎこ) あぶら	とりにく	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鰹節 昆布 酒 醤油 塩		
3 (金)	ひ 文化の日							
6 (月)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース		630	17.7
	しゅしょく	さいのみのりカレー ◇ (げんまいごはん)	こめ げんまい さといも あぶら こむぎこ	とりにく	にんじん たまねぎ かぶ こまつな セロリー にんにく しょうが トマト りんご	鶏ガラ ウイ リース ケチャップ 醤油 塩 こしょう バイフ がうり かー粉 カーフリード		
	しゅさい	さいのくにメンチカツ	あぶら(パンこ こむぎこ ぶたのあぶら さとう)	(ぶたにく)	(キャベツ しょうが)	(唐 こしょう)		
	ふくさい	ふくじんつけサラダ	さとう		だいこん きゅうり にんじん れんこん しょうが	醤油 みりん 酢		
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587	23.7
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのたつたあげ	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが	酒 醤油		
	ふくさい	プロッコリーサラダ	さとう ごまあぶら あぶら		ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	醤油 辛子粉 酢		
	しるるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい だいこん ねぎ	鰹節		
8 (水)	ひ 美女木小学校 開校記念日							
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				635	24.4
	しゅしょく & しるるもの	にぼうとう	ほうとう(こむぎこ) さといも	とりにく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ	鰹節 昆布 煮干し 酒 みりん 塩 醤油		
	しゅさい	さいのくににくまん	(こむぎこ さとう あぶら ぶたのあぶら)	(ぶたにく みそ かんてん)	(しゃくしな たまねぎ にんにく こんにゃく)	(醤油 イタ)		
	ふくさい	ねぎぬた	ごま さとう	わかめ みそ	ねぎ	酢		
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				581	27.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たらのチリソース	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たら	にんにく しょうが ねぎ	酒 醤油 豆板醤 ケチャップ		
	ふくさい	のりずあえ		ツナ のり	ほうれんそう にんじん もやし	醤油 酢 酒		
	しるるもの	やさいのわふうスープ	あぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ねぎ しょうが	鰹節 昆布 酒 醤油		
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590	18.7
	しゅしょく	かてめし	こめ むぎ ごまあぶら さとう	あぶらあげ こうやどうふ	ごぼう にんじん しいたけ	昆布 醤油 酒 みりん 塩		
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こめこ あぶら さとう	みそ		みりん 醤油		
	しるるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	鰹節 酒		
	デザート	りんご ★			りんご	塩		
14 (火)	ひ 埼玉県民の日							
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				602	25.7
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	マスフライ	あぶら(パンこ こむぎこ でんぶん)	マス		塩 こしょう ソース		
	ふくさい	やさいのピリからソースあえ	ごま さとう ごまあぶら	ツナ	きゅうり もやし にんじん ねぎ しょうが	醤油 豆板醤 酢		
	しるるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく	にんじん こまつな しいたけ ねぎ だいこん	+		
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572	25.2
	しゅしょく & しゅさい	やきにくどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんにく ピーマン あかピーマン きいろピーマン りんご	醤油 酒 豆板醤 みりん		
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ★	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	醤油		
	しるるもの	ジュリエーヌスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん レタス セロリー パセリ	鶏ガラ バイフ 塩 こしょう 醤油		

※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。御了承ください。

17日以降は裏面にあります。



# 令和5年度 11月よていこんだてひょう パート2

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)		
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海藻など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他				
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598	26.7		
	しゅしょく	ピタパン	ピタパン (こむぎこ さとう ショートニング)			(塩)				
	しゅさい	チキンケバブ	オリーブオイル マヨネーズ	とりにく	レモンかじゅう	ケバブスパイス 卵・ガーリック・チリ				
	ふくさい	ハニーサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ もやし	塩 醤 辛子粉				
	しるもの	ビーンズスープ	オリーブオイル	とりにく レンズまめ ひよこまめ	たまねぎ ほうれんそう	鶏ガラ カー粉 塩 こしょう 醤油 バイフ				
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	28.9		
	しゅしょく	ごはん	こめ			醤油				
	しゅさい	ささみのおちゃてんぷら	こむぎこ あぶら	ささみ	おちゃのは	塩 酒 醤油				
	ふくさい	ねぎしおブロッコリー	ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり ねぎ しょうが	塩				
	しるもの	ごじる	じゃがいも あぶら	あぶらあげ とうふ だいすみそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	軽節				
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	23.7		
	しゅしょく	さつまいもごはん	こめ さつまいも			昆布 酒 醤油 塩				
	しゅさい	カレイのつけ	さとう かたくりこ	カレイ	しょうが	醤油 みりん 酒				
	ふくさい	パリパリサラダ ★	ワンタン あぶら ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん こまつな もやし	酢 塩 辛子粉 醤油 こしょう				
	しるもの	にくだんごとはるさめのスープ	はるさめ	とりつくね	にんじん はくさい ねぎ	鶏ガラ 塩 こしょう 醤油				
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			646	26.9		
	しゅしょく	あきのわふうスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ まいだけ ほうれんそう にんにく	塩 こしょう 唐辛子 醤油				
	しゅさい	ハニーマスター・チキン	はちみつ	とりにく	にんにく	醤油 ミスター 醤油 ワイン				
	ふくさい	かいそうサラダ ★	ごまあぶら さとう	かいそう	とうもろこし きゅうり	みりん 醤油				
	デザート	みかんゼリー	さとう		みかんかじゅう	軽節 酒				
23 (木)										
24 (金)										
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	25.8		
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのなんばんづけ	かたくりこ あぶら さとう	さば	ねぎ	醤油 醤 唐辛子 塩				
	ふくさい	じゃがいものきんぴら	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん	みりん 醤油				
27 (月)	しるもの	みそけんちんじる	さといも あぶら	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	軽節 酒	569	18.8		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	せんふうこんにゃくにこみ ★	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく しいだけ ねぎ しょうが	鶏ガラ 酒 醤油 みりん 唐辛子				
	ふくさい	やさいチップス ★	さつまいも あぶら		れんこん ごぼう	塩				
28 (火)	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン	にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラ 醤油 塩 こしょう	617	25.6		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしょく	やき力レーパン	あぶら パンこ こむぎこ マーガリン さとう ショートニング	ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ	(イースト) 塩 こしょう リンゴ かあ粉 ナツメグ				
	しゅさい	ホワイトシチュー ❤	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	鶏ガラ ワイン 塩 こしょう				
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			542	17.6		
	しゅしょく	しゃくしなごはん	こめ ごまあぶら		しゃくしな にんじん	醤油 酒 塩				
	しゅさい	ゼリーフライ	じゃがいも あぶら こむぎこ かたくりこ パンこ	おから	たまねぎ にんじん ねぎ	ソース みりん 塩 こしょう				
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		ほうれんそう にんじん もやし	醤油				
	しるもの	いものじる	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	煮干し 昆布				
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615	21.3		
	しゅしょく	ちゃめし	こめ							
	しゅさい	おでん			さつまい がんもどき ちくわ こんにゃく とりつくね	鶏節 酒 醤油 塩 みりん				
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	辛子粉 醤油				
	デザート	だいがくいも	さつまいも あぶら さとう みずあめ			醤油				

※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。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭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。御了承ください。

★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

◆献立表の◆マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいことあるかも・・・

	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
美女木小学校 今月の平均	597	23.5	21.7	80	2.2
美女木小の基準値	643	21~32	14~21	80~104	2.0未満