

令和6年度 11月よていこんだてひょう

①

埼玉県の郷土料理、
食材が給食に登場します。
『太字』が目印！
楽しみにしてくださいね。

今月は、
『彩の国ふるさと学校給食月間』です。

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	調味料・その他			
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			527	30.2	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	あかうおのねぎみそやき	さとう	あかうお みそ	ねぎ	醤油 酒 みりん			
	ふくさい	きゅうりのあちらづけ	さとう		きゅうり にんじん かぶしょうが	醤油 酢 塩			
	しるもの	★いものじる(ゆわぐち)	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん	鰹だし			
3(日)	文化の日								
4(月)	振替休日								
5(火)	振替休業日								
6 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			628	28.2	
	しゅしよく	★まるパン	こむぎこさとう マーガリン ショートニング			イースト・塩			
	しゅさい	とだハニエのスパイシーチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	塩 醤油 カレー粉			
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油			
	しるもの	★とうにゅうスープ	あぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コンソメ こしょう			
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			523	19.6	
	しゅしよく	★かてめし(ちぢい)	こめ むぎ あぶら さとう	こうやとうふ	にんじん さやえんどう ごぼう	和風だし 塩			
	しゅさい	ゼリーフライ(ぎょうだい)	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	おから	ねぎ たまねぎ にんじん	塩 こしょう ソース			
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう あぶら		こまつな もやし とうもろこし	酢 塩 醤油			
	しるもの	★よしのじる	かたくりこ	とりにく	にんじん ねぎ しいたけ だいこん しょうが	鰹だし 塩 醤油			
8 (金)	のみもの	ぶどうジュース					593	29.0	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり		みりん 醤油 酒			
	ふくさい	いりとうふ	あぶら さとう	とりにく とうふ ちくわ	にんじん しいたけ たけのこ	酒 醤油 塩			
	しるもの	★とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん	鰹だし			
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			629	26.4	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★とりにくの さっぱりしおこうじあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	にんにく しょうが	塩麹 酒			
	ふくさい	おひたし	さとう		こまつな にんじん もやし	醤油 鰹だし			
	しるもの	けんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鰹だし 醤油 塩			
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	27.9	
	しゅしよく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	★ぶたキムチどん	あぶら さとう	ぶたにく	はくさい ねぎ たら ピーマン	キムチの素 醤油 塩			
	ふくさい	あおりのポテト	じゃがいも あぶら	のり	チンゲンサイ にんにく しょうが	みりん 豆板醤			
	しるもの	★わかめスープ	ごまあぶら	わかめ かまぼこ	にんじん たけのこ たまぎたけ ねぎ	醤油 塩			
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			559	28.1	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	そのた	なっとう		だいず		醤油			
	しゅさい	たららのコンソメたつた	でんぶん	たら	パプリカ トマト たまねぎ にんじん	塩 こしょう チリパウダー			
	ふくさい	★ゆずづけ			キャベツ きゅうり にんじん ゆず	塩 醤油			
しるもの	さいたまけんさんかぼちゃ のすいとんじる	こむぎこ さといも	とりにく	にんじん ごぼう しめじ	塩 醤油				
14(木)	県民の日								
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			585	23.5	
	しゅしよく	★きのこごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	しめじ しいたけ エリンギ にんじん	鰹だし 塩 醤油 酒			
	しゅさい	★いかのてんぷら	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	いか たまご		塩 酒 醤油 みりん 鰹だし			
	ふくさい	こんぶあえ		こんぶ	きゅうり にんじん キャベツ	塩			
	しるもの	かぼちゃのみそしる		わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ	鰹だし			
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	31.0	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	★すきやきふう	やきふ さとう	ぶたにく とうふ	しらたき にんじん はくさい ねぎ	醤油 酒 みりん 鰹だし			
	しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ	鰹だし			
	デザート	さいたまけんさんおちゃプリン	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいず	まっちゃん				
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	22.0	
	しゅしよく	★ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのこうそうフライ	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら	ほき だいず	バジル	塩 こしょう ソース			
	ふくさい	からしあえ	さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 辛子粉 みりん 鰹だし			
	しるもの	★さつまじる	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう だいこん にんじん	鰹だし			
				みそ	ねぎ しいたけ こんにゃく				





令和6年度 11月 よていこんだてひょう

②

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える					
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど					
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	21.3		
	しゅしよく	うどん	こむぎこ			塩				
		おっきりこみふううどん (ちぢひし)		とりにく	にんじん だいこん はくさい しいたけ しめじ ねぎ	鰹だし 醤油 みりん 塩				
	しゅさい	★みそポテト(ちぢひし)	じゃがいも こんぶ さとう	みそ		みりん 醤油				
ふくさい	★おかかあえ		ちくわ かつおぶし	キャベツ もやし こまつな	醤油 鰹だし					
おめでとう♪ 11月うまれ◆美谷本っ子 パースティパーティー🎵										
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631	21.0		
	しゅしよく& しゅさい	★きたもとトマトカレー (きたもと)	こめ		トマト	ｺｯﾌﾟ 塩				
			あぶら こんぶ マーガリン(乳不使用)	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ｶｰﾌﾟ 塩 ｺｼﾖｳ ｸﾞﾗﾝ 醤油 鶏がらだし ﾊﾞｲﾌﾞ ｺｯﾌﾟ				
	ふくさい	★グリーンサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	塩 ｺｼﾖｳ 醤油 酢				
デザート	よりのみかんゼリー	さとう		みかんかじゅう						
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	21.9		
	しゅしよく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	てづくり こまつなコロッケ	あぶら じゃがいも こんぶ ｺﾞﾓ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな はくさい にんじん きゅうり	塩 ｺｼﾖｳ ｸﾞﾗﾝ 醤油 豆板醤 鰹だし みりん				
	ふくさい	こうみづけ			にんじん だいこん こんにやく えだまめ ねぎ	鰹だし				
しるもの	★えだまめごじる		あぶらあげ とうふ みそ							
23(土)	勤労感謝の日									
24(日)	和食の日(11.24=いいにほんしょく)									
25 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			695	27.2		
	しゅしよく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	★とりにくのこんがりやき	パンこ ｺｰﾝﾌﾚｰｸ ﾏﾖﾈｰｽﾞ (卵不使用)	とりにく ｺﾈﾁｰｽﾞ		塩 ｺｼﾖｳ 酒 醤油				
	ふくさい	ろくていサラダ(とだポード)	さとう ｺﾞﾓ ｺﾞﾓあぶら	かまぼこ	もやしにんじん きょうな だいこん	醤油 酢 塩				
	しるもの	★キャベツとポテトのスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	ｺｯﾌﾟ 塩 ｺｼﾖｳ 鶏がらだし				
デザート	みかん			みかん						
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			645	27.5		
	しゅしよく	★ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのみそに	さとう ｶﾀくりこ	さば こんぶ みそ	しょうが ねぎ	醤油 酒 みりん 鰹だし				
	ふくさい	★ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酒				
しるもの	★おこげじる	もちごめ あぶら	とりにく	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	鰹だし 醤油 塩					
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			581	26.6		
	しゅしよく& しゅさい	★ごはん	こめ							
	しゅさい	★やきとりどん	あぶら さとう ｶﾀくりこ	とりにく のり	ねぎ しょうが	醤油 みりん 酒 一味唐辛子				
	ふくさい	おろしあえ	さとう		しめじ こまつな えだまめ だいこん	醤油 塩				
しるもの	さといものみそしる	さといも	あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ねぎ	鰹だし					
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			698	28.3		
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ			塩				
		とうふうラーメン(さいたま)	あぶら ｶﾀくりこ ｺﾞﾓあぶら	とりにく とうふ わかめ こんぶ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが	塩 ｺｼﾖｳ 中華だし 鶏がら・鰹・煮干し				
	しゅさい	★ふかや ねぎぎょうざ	さとう こんぶ ｸﾞﾗﾝ ｺﾞﾓあぶら	ふたにく だいす	キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	醤油 塩				
ふくさい	★のらぼうなのあえもの	さとう ｺﾞﾓ		のらぼうな にんじん もやし こんにやく	醤油 みりん					
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			551	23.8		
	しゅしよく	★ごはん	こめ			塩 ｺｼﾖｳ				
	しゅさい	★チキンのマーマレードやき	マーマレード ｶﾀくりこ		にんにく たまねぎ	醤油 ｳｲﾝ				
	ふくさい	カラフルサラダ	オリーブオイル さとう	ツナ	ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	酢 塩 醤油				
しるもの	★♥トマトのスープ		ベーコン	たまねぎ トマト にんじん レタス ｶﾌﾞ にんにく	塩 ｺｼﾖｳ 鶏がらだし					

※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ので、ご了承ください。
 ※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、
 学校栄養士(栄養士事務室TEL421-3861)までご相談ください。
 ※★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。
 ※♥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・・・

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
今月の平均	602	25.8	21.6	78.3	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2g未満

※栄養価は1人1日分表で計算しています。

今月の目標

よく噛んで食べよう



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」のため、埼玉県産の食材を使った献立や郷土料理などを、積極的に提供してまいります。
 昔からある伝統料理はもちろんのこと、地元を愛するがゆえに開発された商品など、盛りだくさんです。
 地元とはいっても、行ったことのない場所も多いでしょうが、まずは、味から知って、それからゆかりの土地を訪れてみるのも楽しいかもしれませんね。
 この機会に、新たな埼玉の魅力を発見してください。

