

令和7年 11月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひ よ 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)	たんぱくい (グラム)				
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしきととのえる	ちょうみりょう・そのた								
1 (土)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					619	24.7				
	しゅしょく	むぎごはん	ごめ むぎ											
	しゅさい	ブルコギ	さとう あぶら	あたにく	にんにく ねぎ もやし にらたまねぎ	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩 こしょう								
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら あぶら ワンタン	どりにく	しょうが ごまつま ねぎ ごまつま ねぎ	しつゆ こしょう 塩 醤油 ごま油 塩								
	デザート	さつまポテト	さつまいも さとう あぶら みすみ			みりん 塩								
3 (月)	文化の日													
4 (火)	振替休日													
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	27.1					
	しゅしょく	ごはん	ごめ			コトトン								
	しゅさい	★しろみさかなとポテトのコロコロあげ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	しろみさかな (国産なます)		しょうゆ みりん								
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう			ほうれんそう もやし にんじん								
	しるもの	★つみっこ	すいどん	どりにく あぶらあげ		にんじん ごまつま ねぎ しいたけ だいこん								
<small>吉川市は、東は江戸川、西は中川にはさまれた「川のまち」として有名です。川でとれる魚を使った料理が食文化として根づいていて、『なます』を使って町おこしをしています。</small>														
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				645	26.2					
	ちゅううかめん	ごむぎ												
	しゅしょく	とうにゅうたんたんめん	あぶら さとう ごまあぶら	あたにく どうにゅう みそ		にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし テンコブサイ								
	しゅさい	★さいのにくろぶたぎょうざ	ごむぎ ハンコ さとう かたくりこ あぶら	あたにく		だまねぎ キャベツ しょうが								
	ふくさい	だいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう			きゅうり だいこん								
7 (金)	はいの歯の日こんだて													
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	22.7					
	しゅしょく	むぎごはん	ごめ むぎ											
	しゅさい	のきのこハヤシライス	あぶら さとう ハヤシライス	あたにく だいすミート		にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリザベス トマト								
	ふくさい	のきのこにゃくサラダ	ごまあぶら あぶら	わかめ		きゅうり にんじん にんじん にんじん にんじん								
	デザート	ぶどうゼリー	さとう	かんてん アガー		ぶどうジュース								
<small>明日11月8日はいい歯の日です。食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べ過ぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。よくかんでほしい料理にマークがついています。いつもより、意識して食べてみましょう。</small>														
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	22.0					
	しゅしょく	むぎごはん	ごめ むぎ											
	しゅさい	マーボーデうふ	あぶら さとう かたくりこ	あたにく だいすミート みそ		しいたけ だいのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく								
	ふくさい	わかめサラダ	ごまあぶら さとう	わかめ		さくらうり にんじん にんじん にんじん にんじん								
	デザート	フルーツポンチ				もち (缶) バインカッフル (缶) りんごゼリー もちゼリー								
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	24.9					
	しゅしょく	ごはん	ごめ											
	しゅさい	たらのさいきょうやき	さとう	たら みそ										
	ふくさい	にくじゅうや	じゃがいも さとう	あたにく		ごはん にんじん にんじん にんじん にんじん								
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう			ごまつま もやし にんじん								
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	22.4					
	しゅしょく	ごはん	ごめ											
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ こむぎ あぶら	とりにく		しょうが にんにく								
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら あぶら さとう			もやし にんじん さくらうり								
	しるもの	だいこんのちゅうかスープ	ごまあぶら	あたにく		だいこん (缶) にんじん えのき ごまつま ねぎ しょうが								
14 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				616	28.5					
	しゅしょく	ほうとううどん	こむぎ											
	しゅさい	★にぼうどう	さとう かたくりこ さといも	どりにく		ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごまつま								
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎ あぶら	ちくわ あおり										
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら			もやし にんじん ほうれんそう								
17 (月)	埼玉県民の日													
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	21.1					
	しゅしょく	コーンピラフ	ごめ あぶら	ベーコン		どうもろこし にんじん たまねぎ にんにく しょうが ハセリ								
	しゅさい	★しろみさかなのさやまちやフライ	パンこ こむぎこ でんじん あぶら コーンスター	ホキ だいそこ		さやまちや								
	しるもの	やさいスープ	じゃがいも あぶら	とりにく		ごんじん しょうが たまねぎ セロリ にんにく ごまつな								
	しるもの	さやまちやフライ				ごんじん こしょう しょうが セロリ にんにく ごまつな								



今月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

『彩の国ふるさと学校給食月間』は、給食を通してみなさんのふるさとである埼玉県の食べ物について、もっと知ろう！という目的があります。そこで、今月は、郷土料理や埼玉県の食材をたくさん出します。★がついているメニューは、埼玉県産の食材を使ったメニューや郷土料理です。また、埼玉県産の食材は太字にしています。



コバトン



令和7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 (メカロリー) (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしきととのえる	ちょうみりょう・そのた			
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			みかん すきやきふうに あさごはん	616	23.4
	しゅしょく	むぎごはん	ごはん むぎ						
	しゅさい	すきやきふうに	ふ さとう	あたにく やきどうふ	しらたき にんじん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも あぶら	あおのり		塩			
	デザート	みかん			みかん				
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さつまいも トックスープ むぎごはん	653	25.3
	しゅしょく	むぎごはん	ごめ むぎ						
	しゅさい	ぶたキムチいため	さとう あぶら こまあぶら	あたにく ミモ	しょうが ほくさいキムチ チャツブ にら もやし にんにく しょうが にんじん	しょうゆ 酒			
	しるるもの	トックスープ	ほしがたトッポギ こまあぶら	とりにく	ごまなび どうもろこし にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鹿がらだし			
	デザート	さつまいもケーキ	さつまいも サーフィン (乳不使用) マーガリン	どうにゅう		ハニラヨーゼンヌ ベイキングパウダー			
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			おやこ手めサラダ てづくりパン	580	25.8
	しゅしょく	てづくりパン	ごむぎさ さとう オリーブオイル			トライトマト バジルペースト			
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいす	えだまめ さゅうり どうもろこし たまねぎ	こしょう 塩 酒 しょうゆ			
	しるるもの	さつまいものシチュー	さつまいも こむぎこ あぶら	とりにく どうにゅう	にんじん まきねぎ マッシュルーム エリンギ バセリ	こしょう ベイリーフ 鹿がらだし ウィン			
21 (金)	11月24日はいいにほんしょくの語呂合わせで和食の日です。								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			いそかあそ なんぼい ごはん	618	26.1
	しゅしょく	ごはん	ごめ						
	しゅさい	さばのみりんぼし	さとう	さば					
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	しょうゆ			
25 (火)	しるるもの	とりだんごじる	あぶら	とりづくね あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	昆布だし かつおだし 煮干だし わいん	キャベツ わさびあわせ かつおかつ わさみごはん	558	22.6
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	わかめごはん	ごめ さとう	わかめ					
	しゅさい	かつおかつ	あぶら さとう ごむぎこ こむぎこ	かつお	たまねぎ しょうが	中濃ソース 塩 しょうゆ			
	ふくさい	キャベツのあますあえ	さとう		キャベツ にんじん さゅうり	塩 酒			
26 (水)	しるるもの	よしのじる	かだくりこ	とりにく どうふ	にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつおだし 昆布だし ねぎ しょうゆ 酒	よしのじる まるパン スライス	579	26.4
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	まるパンスライス (じゅじゅうじのしるしがないパン)	ごむぎこ さとう ショートニング						
	しゅさい	★さいのくにハンバーグの トマトソースかけ	オリーブオイル さとう パンこ あぶら	あたにく だいすミート	セロリ たまねぎ トマト	ワイン しょうゆ 塩 こしょう ブロッコリー チャツナップ トマトソース			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん ブロッコリー りんごソース たまねぎ	豚 塩 こしょう 辛子粉			
27 (木)	しるるもの	■じゃがいもだんごのスープ	じゃがいもだんご (いもだんご)	ベーコン	にんじん こまつな ねぎ	昆布だし こまつな しょうが	こまつなサラダ やきとりどん わさみごはん	563	30.4
	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	ごめ むぎ						
	しゅさい	やきとりどん	さとう かだくりこ	とりにく とりづくね	ねぎ	しょうゆ みりん 酒 一休唐辛子			
	きざみのり			のり					
28 (金)	ふくさい	こまつなサラダ	さとう こまあぶら		こまつな もやし にんじん どうもろこし	しょうゆ 辛子粉	なめこじる パリパリホット サラダ	650	21.3
	しるるもの	なめこじる		あぶらあげ どうふ ミモ	はくさい なめこ ねぎ	かつおだし 昆布だし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	トマトライス		ごめ むぎ トマトジュース						
	しゅしょく	★きたもとトマトカレー	あぶら こむぎこ さとう	あたにく だいすミート	にんにく しょうが ごんしき たまねぎ トマト ソース ブルーチャツネ りんごソース	こしょう ベイリーフ ガラムマサラ ソース 中濃ソース アーモンド フレーバーチャツネ ワイン 塩 カレーパウダー 鹿がらだし			
29 (土)	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう		にんじん キャベツ さゅうり どうもろこし	豚 塩 辛子粉	よしのじる わさみごはん	598	23
	デザート	★よりいみかんゼリー	さとう		みかんかんじゅう				
	北本トマトカレーは、北本市発祥のB級グルメです。北本市はトマトの生産が盛んで、そのトマトを使ったカレーが人気になりました。本場の北本トマトカレーは、ごはんとルウにトマトを使うだけではなく、トマトのトッピングもします。								



※ 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。

※ 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御了承ください。

※ 戸田市の学校給食では、そは、ピーナッツ、木の実、種実類（カカオ、くり、こま、木の実類・種実類由来の油を除く）、

キウイ、いくら、だらこの使用はありません。

※ 海藻類は、えび、かにの生態地に採取していません。

※ 魚には骨が入っています。気をつけて食べてください。

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)
1ヶ月平均	598	24.8	20.9	79.4	23
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	20