



# 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 ょう 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)	たんぱくし (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のえる	ちようみりよう・そた				
1 (土)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 さつま ポテト フルコギ まぎごはん ワンタン スープ	 619	 24.7	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	フルコギ	さとう あぶら	あじにく	にんにく ねぎ もやし にんじん 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	こまあぶら あぶら ワンタン	とりにく	しょうが にんじん ほくさい ごま ねぎ	酒 しょうゆ こしょう 塩 鶏がらだし				
	デザート	さつまポテト	さつまいも さとう あぶら みずあめ			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	 コトシ		 ほうれんそうの ごまあえ しろみざかなと ポテトの コロコロあげ ごはん つみっこ	 623	 27.1	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	★しろみざかなとポテトの コロコロあげ	じゃがいも あぶら さとう かたくりに	しろみざかな (国産なます)	しょうが	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	しょうゆ				
	しるもの	★つみっこ	ずいとん	とりにく あぶらあげ	にんじん ごま しょうが ねぎ しだいけ だいにん	煮干しだし かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩				
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。										
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 だいにんの ちゅうかあえ ちゅうざんこ ちゅうかめん とうにゅう たんたんめん	 645	 26.2	
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ							
		とうにゅうたんたんめん	あぶら さとう こまあぶら	あじにく とうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	豆板醤 しょうゆ 塩 昆布だし 梅干し 鶏がらだし				
	しゅさい	★さいのくにくろぶたぎょうざ	こむぎこ パンこ さとう かたくりに あぶら	あじにく	たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう				
	ふくさい	だいにんのちゅうかあえ	こまあぶら さとう		きゅうり だいにん	しょうゆ 酢				
7 (金)	🦷 いい歯の日 こんだて 🦷									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 ぶどうゼリー むぎごはん こんにゃく サラダ まご ハヤシライス	 589	 22.7	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
		♡きこのハヤシライス	あぶら さとう ハヤシワフ	あじにく だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ トマト	塩 こしょう ウスターソース クetchup ワイン 鶏がらだし				
	ふくさい	♡こんにゃくサラダ	こまあぶら あぶら さとう	わかめ	きゅうり にんじん こんにゃく にんにく たまねぎ	酒 みりん しょうゆ 辛子粉 酢				
デザート	ぶどうゼリー	さとう	かんてい アガー	ぶどうジュース						
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♡の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。										
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 フルーツポンチ マーボー豆腐 むぎごはん わかめサラダ	 564	 22.0	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	マーボー豆腐	あぶら さとう こまあぶら かたくりに	あじにく だいずミート とうろ ねぎ	しいたけ だけのこ にんじん ねぎ しょうが にんにく	塩 豆板醤 甜麺醤 酒 みりん しょうゆ 鶏がらだし				
	ふくさい	わかめサラダ	こまあぶら さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢				
	デザート	フルーツポンチ			もも(缶) パインアップル(缶) りんごゼリー ももゼリー					
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 ごまつなの からしあえ からし さいきょうやき にくじゃが ごはん にくじゃが	 556	 24.9	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	たらさきょうやき	さとう	たら みそ		みりんタイプ調味料 酒 しょうゆ 梅干し 和風だし				
	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	あじにく	こんにゃく にんじん しいたけ たまねぎ いんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ				
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		ごま ねぎ にんじん	しょうゆ 辛子粉				
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 はるさめサラダ とりにくの からあげ ごはん だいにんの ちゅうかスープ	 580	 22.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりに こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒				
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ こまあぶら あぶら さとう		もやし にんじん きゅうり	酢 辛子粉 しょうゆ				
	しるもの	だいにんのちゅうかスープ	こまあぶら	あじにく	だいにん にんじん えのき ごま ねぎ しょうが	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒				
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 ちくわの さんしょくあえ いぞべあげ 1〜3月1本 4〜6月2本 ほうとうどん にほうとう	 616	 28.5	
	しゅしよく	ほうとうどん	こむぎこ							
		★にほうとう	さとう かたくりに さといも	とりにく	こぼろ にんじん だいにん ねぎ ごま しょうが	かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 酒				
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あねのり						
	ふくさい	さんしょくあえ	こまあぶら		もやし にんじん ほうれんそう	しょうゆ 塩				
14 (金)	埼玉県民の日									
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 しろみざかなの さやまちゃフライ コーンピラフ やさしいスープ	 557	 21.1	
	しゅしよく	コーンピラフ	こめ あぶら	ベーコン						
	しゅさい	★しろみざかなの さやまちゃフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら コーンスターチ	ホキ だいすこ	さやまちゃ	塩 こしょう 中濃ソース				
	しるもの	やさしいスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんじん しょうが たまねぎ セロリ にんにく こまつな	塩 こしょう しょうゆ ベーコン 鶏がらだし				



## 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 ょう び	りょうり しゅめい	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	からだのちやうしをととのえる	ちやうみりよう・そだ				
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				みかん	616	23.4
	しゅしよく	むぎごはん	こはん むぎ							
	しゅさい	すきやきふうに	ふ さとう	あにく 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						
	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 ケーキ	653	25.3
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	ふたキムチいため	さとう あぶら ごまあぶら	あにく みそ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にら もやし にんにく しょうが にんじん	しょうゆ 酒				
	しるもの	トックスープ	はしがたトッポギ ごまあぶら	とりにく	こまつな どうもろこし にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし				
	デザート	さつまいもケーキ	さつまいも さとう マーガリン (乳不使用) ごまあぶら	とうにゅう		パナソニック ベーキングパウダー				
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				おやこめサラダ	580	25.8
	しゅしよく	てづくりパン	こむぎこ さとう オリーブオイル		ドライトマト パツルペースト	塩 イースト				
	ふくさい	おやこめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こしょう 塩 しょうゆ				
	しるもの	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 とうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ パセリ	塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし ワイン				
21 (金)	和食の日こんだて 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。								11月24日 いいにほんしょく 「和食」の日	
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				そばのみりんぼし	618	26.1
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	そばのみりんぼし	さとう	そば		しょうゆ 塩 酢 現市エキス かつお節エキス				
	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				
	しるもの	とりだんごじる	あぶら	とりつくね あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	現市だし かつおだし 煮干し だし みりん				
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				キャベツの あますあえ	558	22.6
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ						
	しゅさい	かつおカツ	あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	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 きゅうり	塩 酢				
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ しょうが	かつおだし 現市だし 塩 しょうゆ 酒				
26 (水)	おはなし給食									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				アップルドレッシング サラダ	579	26.4
	しゅしよく	まるパンスライス (丸じゅうじのしるしが無いパン)	こむぎこ さとう ショートニング			イースト 塩				
	しゅさい	★さいのくにハンバーグの トマトソースがけ	オリーブオイル さとう パンこ あぶら	あにく だいずミート	セロリ たまねぎ トマト	ワインしょうゆ 塩 こしょう アップル酢 クチャップ 中濃ソース				
	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	酢 塩 こしょう 辛子粉				
	しるもの	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 たまねぎ	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう				
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ぎょうざ	563	30.4
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	やきとりどん	さとう かたくりこ	とりにく とりつくね	ねぎ	しょうゆ みりん 酒 一徳庵辛子				
	ふくさい	きざみのり		のり						
	しるもの	なめこじる	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢				
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パスタ	650	21.3
	しゅしよく	トマトライス	こめ むぎ トマトジュース							
	しゅさい	★きだもとトマトカレー	あぶら さとう	あにく だいずミート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト セロリ フルーツチャップネ りんごソース	こしょう ベイリーフ カラムマサラ クチャップ しょうゆ ワイン 塩 カレールー 鶏がらだし				
	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 きゅうり とうもろこし	酢 塩 辛子粉				
	デザート	★よりいみかんゼリー	さとう		みかんかきゅう					
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、こはんとルウにトマトを使うだけでなく、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、そば、ピーナッツ、木の实、種実類(カカオ、くり、こま、木の实類・種実類由来の油を除く)、  
キウイ、いくら、たらこの使用はありません。  
※ 海藻類は、えび・かにの生息地で採取しています。  
※ 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1人前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)	塩分(g)
1ヶ月平均	598	24.8	20.9	79.4	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	180~110	2.0