



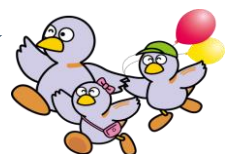
令和7年 11月分 よていこんだてひょう



戸田市立新曽小学校

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 (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
ようび				ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・その他			
3 (月)		文化の日 振替休日								
4 (火)		振替休日								
絵本給食：「こんとあき」より「あげどん」と「スウィートポテトプリン」！ おばあちゃんが、あきに作ってくれたお弁当に入っていたものです。ホームページにも作り方が載っているので、チェックしてみてね！										
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				684	27.9	
	しゅしよく	あげどん	こめ むぎ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ のり	にんじん	醤油 酒 だし汁				
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり						
	しるもの	いなかじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	酒 塩 昆布だし 煮干だし 鰹だし 醤油				
	デザート	スウィートポテトプリン	さつまいも さとう	アガー とうにゅう		バニエッス				
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	29.1	
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩				
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく いんげん	酒 醤油 塩				
	しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	だいこん ねぎ えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし				
読書週間最後の給食は、なんと漫画の「ONE PIECE」より 112巻も発行されている超人気漫画ですが、最初の数巻でも分かってしまう内容の給食です。ゴムゴムのみを食べて、アーロンをやっつけろ！										
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				708	20.2	
	しゅしよく	ゴムゴムのみパン	パン さとう こむぎこ バター（乳不使用） むらさきいもパウダー	たまご		バニエッス バニエッダグー				
	しゅさい	アーロンフライ	パンこ でんぷん	もうかさめ	しょうが	酒 みりん 醤油				
	しるもの	サンジのやきいしシチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら バター（乳不使用） さとう オリーブオイル	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト	ウイ クターソース 醤油 塩 胡椒 鶏がら クチャッ				
	デザート	ナミのみかんジュレ	さとう	アガー	オレンジかじゅう みかん ナタデココ					
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	22.8	
	しゅしよく	しゃくしなチャーハン★	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しゃくしなづけ ねぎ こまつな とうもろこし	酒 塩 醤油 胡椒				
	しゅさい	さいのくにメンチカツ★	パンこ さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく	キャベツ しょうが	胡椒 塩				
	しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし しょうが こまつな ねぎ	鶏がら 塩 胡椒 醤油 酒				
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				695	24.5	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	きのこハヤシライス	さとう オリーブオイル	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ えのき マッシュルーム エリンギ にんにく トマト ピーズ	塩 胡椒 クターソース ウイ クチャッ 鶏がら ハヤシ				
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり えだまめ	塩 胡椒 酢				
	デザート	アップルハニーケーキ	バター（乳不使用）さとう はちみつ こむぎこ	とうにゅう	りんご りんごソース	バニエッダグー				
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	22.9	
	しゅしよく	ひらめん	ほうとう			だし汁				
	しゅさい	おっきりこみ★	さといも あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	しめじ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒 醤油				
	ふくさい	さつまいものてんぷら	さつまいも こむぎこ あぶら			塩				
	デザート	いがまんじゅう★	こしあん もちこめ さとう こむぎこ しろあん							
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	27.2	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	やきとんとん★	さとう ごまあぶら はちみつ かたくりこ	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく	酒 醤油 みりん 豆板醤				
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	辛子粉 醤油				
	しるもの	すましじる		わかめ とうふ	えのき たけのこ みつば	塩 醤油 鰹だし 煮干だし 昆布だし				
県民の日										
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	27.9	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	にくどうふ	ごまあぶら さとう	ぶたにく とうふ	しいたけ たけのこ ねぎ はくさい にんじん	醤油 酒				
	しるもの	さつまじる	さつまいも	とりにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	鰹だし 煮干だし 昆布だし				
	デザート	フルーツポンチ	さとう		みかん バインアップル りんご ゼリー（ぶどう）	ウイ				
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				626	25.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	てづくりハンバーグ	オリーブオイル さとう パンこ	ぶたにく とうにゅう	セロリ たまねぎ トマト にんじん	ウイ 塩 胡椒 カサッ クチャッ 中濃ソース 醤油				
	ふくさい	はなやさいサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー とうもろこし	塩 胡椒 酢				
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく マッシュルーム	塩 胡椒 醤油 鶏がら				

今月は「彩の国ふるさと給食月間」
埼玉県食材をつかったり、埼玉県の郷土料理(きょうどりょうり)をつくったりするよ！★マーク
が目印！みんなは「埼玉の食」をどれくらい知っていたかな？ちなみに毎日てくる「お米」と、「み
そ」は「埼玉県産」だよ！





令和7年 11月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新曽小学校

ひ		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)	
ようび	りょうり しゅるい		ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのしょうしをととのえる	しょうみりょう・その他				
お待ちかね！ ラッキーハンバーグが当たった 4年3組 さんによる リクエスト給食！「パンケーキ」です。給食で初めて作りました！										
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				594	23.4	
	しゅしよく	キャロットライス	こめ オリーブオイル		にんじん					
		チキンクリーム	バター（乳不使用） こめこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが マッシュルーム	塩 胡椒 鶏がら				
	しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	塩 胡椒 醤油 鶏がら				
	デザート	パンケーキWベリーソース	ホットケーキミックス（乳卵不使用） さとう バター（乳不使用）いちじくジャム	とうにゅう	ブルーベリーソース					
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				544	22.9	
	しゅしよく	ガーリックフランス	フランスパン バター（乳不使用） オリーブオイル		にんにく パセリ	塩				
	しゅさい	あきあじシチュー	バター（乳不使用） あぶら こむぎこ さつまいも	とりにく とうにゅう だいず	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	塩 胡椒 鶏がら ワイン				
	ふくさい	とだハニーサラダ★	はちみつ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 胡椒 醤油 酢				
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	25.3	
	しゅしよく	さつまいもごはん	こめ さつまいも ごま			酒 塩				
	しゅさい	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが ねぎ	醤油 昆布だし みりん 酒				
	ふくさい	きりぼしだいこんのにも	さとう あぶら	あぶらあげ	きりぼしだいこん しいたけ にんじん いんげん	だし汁 塩 醤油				
	しるもの	とんじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく みそ とうふ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒				
11月24日は、いい日本食「和食の日」です 日本の秋は「実り」の季節、日本の食文化にとって大切な季節です。皆さんの好きな和食を教えてね。（24日に給食がないので、21に和食の日献立です）										
24 (月)	振替休日									
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	23.7	
	しゅしよく	ちゃめし	こめ			酒 塩 醤油				
	しゅさい	おでん	じゃがいも ちくわぶ かたくりこ	ちくわ がんもどき こんぶ とりにく さつまあげ	こんにゃく だいこん しょうが ねぎ	鰹だし 酒 みりん 醤油 煮干だし 塩				
	ふくさい	ねりごまあえ	ごま ねりごま さとう		こまつな もやし にんじん	醤油 みりん				
	デザート	みかん			みかん					
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				572	27.3	
	しゅしよく	ちゅうかめん	ちゅうかめん							
		わふうラーメン	あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ にんにく しょうが	鶏がら 鰹だし 塩 胡椒 醤油 胡椒				
	しゅさい	てづくりぎょうざ	ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ こむぎこ	ぶたにく だいず	はくさい ねぎ なら しょうが にんにく	酒 醤油 オイスターソース 塩 胡椒				
	ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら ごま		こまつな もやし にんじん	塩 醤油				
27 (木)	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう			609	24.4	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	しせんどうふ	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん なら	鶏がら 醤油 豆板醤				
	ふくさい	みそポテト★	じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	みそ		醤油				
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし きくらげ とうもろこし こまつな	酒 醤油 鶏ガラ 塩				
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	21.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	塩				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	かいそうミックス	きゅうり とうもろこし	醤油 酢				
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな ねぎ えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし				

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

埼玉県で採(と)れる有名(ゆうめい)な農作物(のうさくもつ)は...
ふかやねぎ、だいず、ほうれんそう、ブロッコリー、こまつな、きゅうり、ぶたにく、さといも...
他にもたくさんあるよ！スーパーなどで見つけたらおしえてね。

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

地場産物コーナー

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

※ 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。食物アレルギー等のお問い合わせは、栄養教諭までご相談ください。
※ 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のでご了承ください。
※ 栄養価は8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)	塩分 (g)
1ヶ月平均	618	24.8	21.0	85.6	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0