

## 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

							戸田市立新	當小!	字仪
$\nabla$	りょうり	-/+ <del></del>	しょくひんめい				+100H 71F4	エネルギー	たんぱくしつ
ようび	しゅるい	こんだてめい	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・そのた	もりつけ みほん	(+טמס)	(グラム)
3 (月)		1 - 1 - 1	l e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	文化の白	まりかえきゅうじっ 振替休日	. 4			
4		*****				*			
(火)		· /	えほんきゅうしょく				X 1/1 3		
		<b>おげちた 4 んが</b>			ごん」と「スウィートポテトプ! ホームページにも作り方が載:		フュアわ I		
	のみもの	ぎゅうにゅう	makiff (Criicom	ョに入う CMたものです。 ぎゅうにゅう	ハームハーシにも作り方が戦う	Trade, Find	CO CIA!	l	
5 (水)		あげどん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん	醤油 酒 だし汁			Ì
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こま こむぎこ あぶら	のり ちくわ あおのり	1270 070		THE STATE OF THE S	684	27.9
	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	酒 塩 昆布だし 煮干だし		001	1
	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	しめじ ねぎ	鰹だし 醤油 バニラエッセンス			Ì
	のみもの	ぎゅうにゅう	Crowns CC3	ぎゅうにゅう					
		わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩			ĺ
6 (木)					にんじん たまねぎ しいたけ			588	29.1
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく いんげん	酒 醤油 塩	693		Ì
	しるもの	だいこんのみそしる		わかめ	だいこん ねぎ えのき	鰹だし 煮干だし 昆布だし			
	読書週間最後の認覚は、なんと漫画の「ONE PIECE」より 1 1 2 巻も発行されている超人気漫画ですが、最初の数等でも分かってしまう内容の整賞です。ゴムゴムのみを食べて、アーロンをやっつけろ!								
	のみもの	ぎゅうにゅう	パン オレン ーシギー	ぎゅうにゅう					
7 (金)	しゅしょく	ゴムゴムのみパン	パン さとう こむぎこ パター(乳不使用) むらさきいもパウダー	たまご		バニラエッセンス ペーキングパウダー			
\ <u></u> /	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		708	20.2
	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)	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	ワイン ウスターソース 醤油 塩 胡椒 鶏かう ケチャップ			Ì
	デザート	ナミのみかんジュレ	さとう オリーブオイル さとう	アガー	トマト オレンジかじゅう みかん	口占令以 美物川 ノ ファマック			Ì
	のみもの	ぎゅうにゅう	809	ぎゅうにゅう	ナタデココ				
	しゅしょく		こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しゃくしなづけ	酒 塩 醤油 胡椒	· XXFhY	J	
10 (月)			ごま さとう パンこ さとう こむぎこ	ぶたにく	ねぎ こまつな とうもろこし キャベツ しょうが	胡椒塩		613	22.8
		ワンタンスープ	あぶら ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし	鶏がら 塩 胡椒 醤油			Ì
	のみもの	ぎゅうにゅう	2000313 333	ぎゅうにゅう	しょうが こまつな ねぎ	酒			
		むぎごはん	こめ むぎ						1
1 1 (火)	しゅしょく	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 ビーツ	塩 胡椒 ウスターソース ワイン ケチャップ 鶏がら ハヤシルウ		695	24.5
	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	パ−キンク゚パウタ゚−			1
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			<u></u>		
		ひらめん	ほうとう			だし汁			
12	しゅしょく	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			
(水)	しゅさい		さつまいも こむぎこ あぶら			塩		636	22.9
	ふくさい	いそかあえ	さとう	ø٥	こまつな もやし にんじん	醤油			
	デザート	いがまんじゅう★	こしあん もちごめ さとう こむぎこ しろあん						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ا المدا	むぎごはん	こめ むぎ						
13 (木)	しゅしょく	やきとんどん★	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		579	27.2
	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	WEIGHEN!	L	
1 4 (金)				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	D⊟				
(311/	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			l d		
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ				711-17		
17 (月)	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		636	27.9
(11)	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 パインアップル りんご ゼリー(ぶどう)	<b>9</b> イン	TO SECOND		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	J. (DIC J)				
	しゅしょく		こめ						
18 (火)	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	りイン 塩 胡椒 ナツメケ ケチャップ 中濃ソース 醤油		626	25.8
	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	塩 胡椒 醤油 鶏がら			
	- 5 5 5 7	1	1	I .	にんにく マッシュルーム	1		1	

今月は「彩の国ふるさと給食月間」 埼玉県の食材をつかったり、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」をどれくらいしっていたかな?ちなみに毎日でてくる「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)

ひ         りょうり しゅるい         こんだてめい         しょくひんめい           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		戸田市立新	□ \J \.	エル			
$[1, 2, 2, 1]$ $(N)_i(N)_i(N)_i$	しょくひんめい						
	5ょうみりょう・そのた	もりつけ みほん	(キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)			
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 リクエスト結覧! 「パンケーキ」です。 諮覧で物めて作りました							
のみもの         ぎゅうにゅう			3				
19 キャロットライス こめ オリーブオイル にんじん			594	23.4			
マッシュルーム	胡椒 鶏がら						
しるもの <b>やさいスープ</b> 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) とうにゅう   ブルーベリーソース   ブルーベリーソース   プルーベリーソース							
のみもの ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			1	Ì			
20 しゅしょく <b>ガーリックフランス</b> 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		454	544	22.9			
(木) しゅさい <b>あきあじシチュー</b> パター (乳不使用) あぶら とりにく とうにゅう にんじん たまねぎ しめじ こむぎこ さつまいも だいす にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	胡椒 鶏がら ワイン		044	22,0			
ふくさい <b>とだハニーサラダ★</b> は5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						
のみもの <b>ぎゅうにゅう</b> ぎゅうにゅう			1				
5 5 5 K C 5 K V C C IK V	塩						
	油 昆布だし みりん 酒		619	25.3			
ENON WHITH	し汁 塩 醤油						
しるもの <b>とんじる</b> 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 <sub>こんにゃく</sub> ごぼう	だし 煮干だし 昆布だし						
24 (月) 振替休日							
のみもの ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう			T				
しゅしょく  <b>ちゃめし</b>	塩 醤油		1				
25			1	007			
(火)     しゅこい     63 C70     かたくりこ     とりにく さつまあげ     ねぎ     煮干	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩		582	23.7			
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	だし 酒 みりん 醤油	THEA.	582	23.7			
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         デザート       みかん       みかん	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩	ATCA.	582	23.7			
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         デザート       みかん       みかん       まゅうにゅう       ごまつな もやし にんじん       醤油	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩	THE ACT OF THE PARTY OF THE PAR	582	23.7			
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         デザート       みかん       みかん       さゅうにゅう       ぎゅうにゅう       ごまつな もやし にんじん       醤油         あかん       ちゅうかめん       ちゅうかめん       「たんじん、まれがり、まわし」       まれがり、まわし。       まれがり、まわし。	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩 由 みりん が 5 鰹だし 塩 胡椒	ATCA)					
ぶくさい 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 アザート みかん さゅうにゅう ぎゅうにゅう ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん ひふうラーメン 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 選が 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 ぶたにく だいす はくさい ねぎ にら しょうが 酒 知明	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩 由 みりん j う 鰹だし 塩 胡椒 由 胡椒 醤油 オイスタ-ソース 塩		582	23.7			
ぶくさい 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   響性   デザート   みかん   おかん   おかん   おからにゅう   でゅうにゅう   でゅうかめん   でゅうかめん   でゅうかめん   でゅうかめん   でんじく   でんじく	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩 由 みりん j う 鰹だし 塩 胡椒 由 胡椒 醤油 オイスタ-ソース 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         デザート みかん       みかん       みかん       みかん       みかん       こまつな もやし にんじん       こまつな おかん       こまつな わるうにゅう       こまつな おお にんにく こまつな おぎ にんにく こまつな おぎ にんにく しょうが いっぱい こまっな おき にんにく こまっな こまっな こまっな こまっな こまっな こまっな こまっな こまっな	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩 由 みりん j う 鰹だし 塩 胡椒 由 胡椒 醤油 オイスターソース 塩 椒						
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         デザート みかん       みかん       みかん       みかん         26 (水) しゅしょく (水) 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 ごまのな しゅさい こまつなのナムル       ごまあぶら あぶら ごまんにく だいず にんにく にんじん ねぎ にら しょうが 酒棚 にんさい 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	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩 由 みりん j う 鰹だし 塩 胡椒 由 胡椒 醤油 オイスターソース 塩 椒						
ぶくさい 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   アザート   みかん   おゆうにゆう   ぎゅうにゅう   でゅうかめん   かふうラーメン   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   醤油   でくさい   でづくりぎょうざ   ごまあぶら まぶら   ごまんにく だいず   だくさい ねぎ にら しょうが   酒棚   のみもの   りんごシュース   りんごかじゅう   しゅしょく むぎごはん   こめ むぎ   しいたけ にんにく しょうが   でんにく むぎごはん   でんだく しょうが   でんだい   でんだい	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩 由 みりん j う 鰹だし 塩 胡椒 由 胡椒 醤油 オイスターソース 塩 椒						
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   響性   デザート   みかん   みかん   おゆうにゆう   ぎゅうにゅう   でゅうかめん   カふうラーメン   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   電性   でようが   ではくさい ねぎ にら しょうが   ではくさい なぎ にんにく   であっき   ではくさい ねぎ にら しょうが   ではくさい なぎ にんにく   であっき   ではくさい なぎ にんにく   であらい   ではくさい なぎ にんにく   であらい   でまるぶら ごま   でまっな もやし にんじん   塩   のみもの   りんごシュース   りんごかしゅう   しゅしょく   むぎごはん   できらい   できるぶら   がたくりこ   ぶたにく だいす   とうふ   にんにく しょうが   できるぶら   できるがらい   でもんじん   海がり   できるがらい   できるがらい   できるがらい   できるがらい   できるがらい   できるがらい   できるがらい   でもしい   でもい   でもしい   でもい   でも	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩 油 みりん かう 鰹だし 塩 胡椒 油 胡椒 醤油 オスターソース 塩 椒 醤油		572	27.3			
ぶくさい 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 翻述 のみもの ぎゅうにゅう きゅうにゅう ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん ひがうラーメン 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 翻述 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 ぶたにく だいず はくさい ねぎ にら しょうが 酒棚 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 のみもの りんごシュース りんごかコース りんごかしゅう しゅしょく むぎごはん こめ むぎ ことう あぶら かたくりこ ぶたにく だいず とうぶ じにだけ にんにく しょうが ぶくさい みそポテト★ しゃがいも あぶら ごまがら かたくりこ ぶたにく だいず とうぶ じにだけ にんにく しょうが ぶくさい みそポテト★ しゃがいも あぶら ごきごこ さとう みそ	だし 酒 みりん 醤油 干だし 塩 油 みりん かう 鰹だし 塩 胡椒 油 胡椒 醤油 オスターソース 塩 椒 醤油		572	27.3			
ぶくさい ねりごまあえ こまねりごま さとう こまつな もやし にんじん 露出 のみもの ぎゅうにゅう きゅうにゅう ちゅうかめん ちゅうから あぶら さょうざっかわり かたくりこ ごたにく だいす はくさい ねぎ にら しょうが 酒棚 いんこく こまつなのナムル こまあぶら ごま こまつな もやし にんじん 塩 のみもの りんごシュース しゅしょく 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 ごたにく だいす とうふ におねぎ だけのこ にんじん 頭が ふくさい みそポテト★ じゃがいも あぶら みそ 回避 はるさい みそポテト★ じゃがいも あぶら みそ 回避 はるさい オスマウィーブ	だし 酒 みりん 醤油 Tだし 塩 由 みりん j j 整だし 塩 胡椒 由 胡椒 醤油 おイスターソース 塩 椒 醤油		572	27.3			
ふくさい ねりごまあえ         ごまねりごま さとう         ごまつな もやし にんじん 器性 かかん           のみもの ぎゅうにゅう         ぎゅうにゅう         ぎゅうにゅう           しゅしょく わふうラーメン あぶら じょうが ひたくりこ ごまつぶ ねぎ にんにく 調流 にんにく おき にんにく おき にんにく 調流 にんにく なきが 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 のみもの りんごシュース りんごかしゅう         ごまつなのナムル ごまあぶら ごま こまつな もやし にんじん 塩 りんごかしゅう           27 (木) しゅさい しせんどうふ ごとう あぶら かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら かんごか にっささ とっか なき にんじん もな しゅかいも あるら こむぎこ さとう あるら こむぎこ さとう あるら こむぎこ さとう まる こむき こむきこ さとう さっさき こむきこ さとう さっさらい こむらい こむらい こむらい こむらい こむらい こむらい こむらい こむ	だし 酒 みりん 醤油 Tだし 塩 由 みりん j j 整だし 塩 胡椒 由 胡椒 醤油 おイスターソース 塩 椒 醤油		572	27.3			
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 翻述           26 (水)         あかん         ぎゅうにゅう         ごんじん キャベツ もやし こんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ にんにく 調が           しゅとい でづくりぎょうざ ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ ごおぎに こまつな ねぎ にんにく 調が         ごまあぶら がたくりこ ぶたにく だいず はくさい ねぎ にら しょうが 通搬           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 のみもの りんごシュース しゅしょく むぎごはん こめ むぎ しゅしょく むぎごはん こめ むぎ しゅとい しせんどうふ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ごまのぶら かたくりこ ごまるぶら かたくりこ ごまるぶら かたくりこ ごまるぶら かそ にから 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 ごまつな ありたりこ こまっな ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	だし 酒 みりん 醤油 Tだし 塩 油 みりん 1) 7 9 壁だし 塩 胡椒 油 胡椒 醤油 オイスターソース 塩 椒 醤油 豆板醤 由 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田		572	27.3			
ぶくさい ねりごまあえ ごまねりごま きとう こまつな もやし にんじん 選注 アザート みかん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん ちゅうかめん しゅうい てづくりぎょうざ ごまあぶら あぶら ぶたにく だいず はくさい ねぎ にんにく 調が にんにく こまつな もやし にんじん 塩 のみもの りんごシュース りんごかしゅう ごまあぶら ごま こまつな もやし にんじん 塩 のみもの りんごシュース りんごかじゅう ごだにく だいず じいだけ にんにく しょうが ぶたにく むきごはん こめ むぎ しゅさい しせんどうふ ごさまあぶら かたくりこ ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら かきでしょうが しゅさい しせんどうふ ごさきごこ さとう あぶら かたくりこ ごまのぶら かっとの よるさめスープ はるさめ ごまあぶら とりにく にんじん もやし きくらげ きゅうにゅう しゅしょく ごはん こめ じこく こまかぶら とりにく こまつな もやし こまつな ほんじん もやし きくらげ きゅうにゅう しゅしょく ごはん こめ こめ ごまあぶら とりにく こまつな こまつな ごなん こめ こめしょく ごはん こめ こちゅうにゅう こもの しゅしょく ごはん こめ こちゅうにゅう たまねぎ しょうが 塩	だし 酒 みりん 醤油 Tだし 塩 油 みりん 1) 7 9 壁だし 塩 胡椒 油 胡椒 醤油 オイスターソース 塩 椒 醤油 豆板醤 由 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田		572	27.3			



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。

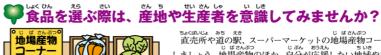


地域の産業や食文化へ 食料の生産、流通に関わる人 の理解を深めることが できる









ちょくはいは かち えき 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 じばされぶつ じぶん おうえん ちいき されびん 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 える はいさんしゃ おうえん い地域や被災地の産品を える はいさんしゃ おうえん 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(koal)	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