

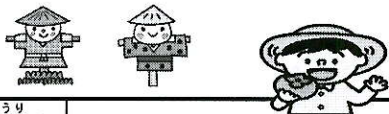


令和7年 11月分 よていこんだて表(1)

戸田市立戸田第二小学校

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。埼玉県郷土料理や食材を使った献立は太字で紹介しています。

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつ ちから 熱や力になる	ち にく つく 血や肉を作る	からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ちようみりようほか 調味料他			
4 (火)	振替休業日								
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	21.8
	しゅしよく	じゃじゃめん	うどん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな しいたけ	デンメンジャン 塩 酒 こしょう 豆板醤 しょうゆ			
	ふくさい	やさいチップス	さつまいも あぶら じゃがいも		ごぼう	塩			
	デザート	さきたま キャロットゼリー	さとう	かんてん	にんじん オレンジジュース				
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	21.5
	しゅしよく	かてめし	こめ あぶら さとう	とりにく ごやどうふ こんぶ あぶらあげ	にんじん ごぼう かんぴよう	酒 塩 しょうゆ 鰹だし			
	しゅさい	さといもコロッケ	あぶら さといも パンこ ごむぎこ じゃがいも	とりにく	たまねぎ	しょうゆ みそ 塩 こしょう			
	ふくさい	ねぎぬた	ごま さとう	みそ	ながねぎ きゅうり	酢			
	しるもの	すましじる	かたくりこ	とりにく かまぼこ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ えのき	鰹だし みりん 塩 しょうゆ			
7 (金)	6年4組 アゲアゲ給食パンチーム・きらり「Well-being」より 『ペロッと食べられる大好きメニュー』								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	27.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ミートローフ	パンこ さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ピーマン しそのは	塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん			
	ふくさい	こまつなのおひたし		かつおぶし	こまつな もやし にんじん	みりん しょうゆ			
	しるもの	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	鰹だし			
苦手な人が多い食材でも細かく刻んだら食べられるのではないかと考えて、美味しく食べられるようなメニューにしました。美味しく食べてください。									
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				543	22.3
	しゅしよく	てっこついなちらし	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ さくらえび ひじき	にんじん かんぴよう	塩 酒 しょうゆ 酢			
	ふくさい	カリカリれんこんあえ	あぶら さとう		れんこん こまつな もやし にんじん	塩 しょうゆ			
	しるもの	いものじる	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	鰹だし			
	デザート	ごかぼう	さとう こめ	だいず					
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	25.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのやくみソース	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	あじ	にんにく しょうが ながねぎ	豆板醤 しょうゆ 酢 鰹だし			
	ふくさい	わふうはるさめサラダ	はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	ひじき くきわかめ	もやし とうもろこし にんじん	酢 しょうゆ 辛子粉			
	しるもの	はくさいと にくだんごのスープ	あぶら	とりにく	はくさい もやし たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ	鰹昆布だし 塩 しょうゆ みりん			
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				680	20.6
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん こえどカレー ★	こめ むぎ さつまいも あぶら はちみつ ごむぎこ ソイバター	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな トマト	鶏ガラだし カレー粉 こしょう ベイルーフ ケチャップ ツー スイ キャベツ しょうゆ 塩 こしょう			
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル さとう		とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ				
	デザート	あきの フルーツヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	りんご なし もも				
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				647	29.5
	しゅしよく	ごはん/なっとう	こめ	なっとう					
	しゅさい	ぶりのからあげ	かたくりこ ごむぎこ あぶら	ぶり	しょうが にんにく				
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい きゅうり かぶ	塩 しょうゆ			
	しるもの	とうにゅうみそしる		とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	なめこ ながねぎ	鰹だし			
14 (金)	県民の日								
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	25.2
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん しせんふう マーボーどうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ にんにく こねぎ しょうが ほししいたけ ながねぎ にんじん	さんしょう 塩 こしょう 豆板醤 甜面醬 イスターソース しょうゆ 酒			
	ふくさい	もやしのナムル	さとう あぶら ごまあぶら	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	塩			
	しるもの	トックスープ	ごまあぶら トック	とりにく わかめ	えのきたけ にんじん ながねぎ しょうが	鶏ガラだし 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
18 (火)	しゅしよく	しゃくしな そばろごはん	こめ あぶら	とりにく	にんじん しゃくしな	しょうゆ		648	24.9
	しゅさい	くろぶたメンチかつ	あぶら パンこ さとう ごむぎこ	ぶたにく	キャベツ しょうが	塩 こしょう			
	ふくさい	ブロッコリーの ねぎしおあえ	ごまあぶら		ブロッコリー ながねぎ しょうが きゅうり	塩			
	しるもの	けんちんじる	さといも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	鰹昆布だし 塩 しょうゆ みりん			
	デザート	いちごゼリー	さとう		いちご クランベリー-かじゅう				



令和7年 11月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			おつ ちから 熱や力になる	ち にく つく 血や肉を作る	からだ ちようし との 体の調子を整える	ちようりようほか 調味料他			
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				601	27.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホキのなんばんづけ	かたくりこ あぶら さとう	ホキ	たまねぎ にんじん	しょうゆ 酢 酒 一味唐辛子			
	ふくさい	かみかみ くきわかめのきんぴら	あぶら さとう	くきわかめ	にんじん さやいんげん	鰯だし みりん しょうゆ			
	しるもの	つみつこ	すいとん あぶら	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ながねぎ	鰯だし			
11月24日は『和食の日』									
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627	25.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくの ゆずかおりあげ	かたくりこ あぶら こむぎこ	とりにく	しょうが にんにく ゆず	しょうゆ みりん			
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		もやし こまつな にんじん	辛子粉 しょうゆ			
	しるもの	いもに	さといも	ぶたにく	ごぼう しめじ ながねぎ	鰯昆布だし 塩 みりん しょうゆ			
11月24日は『和食の日』です。『和食』は、2013年12月に「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。たくさんの新鮮な食材を使い、その味を活かす調理方法や、自然の美しさや季節の変化を楽しむ『和食』は、日本が世界にほこることのできる食文化です。日本に住むわたしたちもその食文化を知り、世界へと発信していくことができるといいですね。									
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				669	29.6
	しゅしよく	キャロットパン	パン						
	しゅさい	とりにくの バーベキューソース	さとう	とりにく	にんにく たまねぎ アップルソース	ワイン ソース 酢 鶏ガラだし			
	ふくさい	とだハニーサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ さとう オリーブオイル		キャベツ えだまめ にんじん とうもろこし レモンかじゅう	酢 塩 辛子粉 こしょう			
	しるもの	さいのくに みそシチュー ★	あぶら	とりにく だいず とうにゅう みそ	にんじん はくさい かぶ こまつな	鶏ガラだし ワイン 塩 こしょう			
振替休日									
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	25.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あかうおの あまさけみそフライ	こむぎこ あぶら パンこ さとう	あかうお みそ		あまざけ みりん 酒			
	ふくさい	やさいの ピリからソースあえ	ごま さとう ごまあぶら	ツナ	きゅうり もやし にんじん ながねぎ しょうが	豆板醤 酢 しょうゆ			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも	あつあげ	にんじん しめじ だいこん ながねぎ	鰯だし 酒 塩 しょうゆ			
26 (水)	のみもの &しるもの	とうふラーメン	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが ながねぎ	鶏ガラだし べーコン 豆板醤 しょうゆ 塩		595	24.3
	しゅしよく	さいのくに くろぶたにくまん	パンこ ごまあぶら こむぎこ さとう	ぶたにく	しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ	しょうゆ 塩			
	ふくさい	ハムサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢			
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				674	26.1
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん さつまいもと ぶたにくのあまからいため	こめ むぎ さつまいも あぶら かたくりこ さとう	ぶたにく		しょうゆ みりん			
	ふくさい	おやこまめサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	だいず	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	辛子粉 酢 しょうゆ			
	しるもの	とんじる	あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	鰯だし みりん しょうゆ 一味唐辛子			
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	27.9
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのカレーたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ カレー粉			
	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			
1ヶ月の 栄養価	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)		613	27.9
	平均値	614	25.2	23.0	79.7	2.3			
1ヶ月の 栄養価	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0		613	27.9
	基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0			

- ◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン（乳不使用）、マヨネーズ（卵不使用）を使用しています。
※ 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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、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。

ラッキーメニューのひ ⇒ ★がついている献立には、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいっているかも！
にんじんがいのやさしいもあるかも？！みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいこともあるかもしれませんね♪



6年生が「給食献立コンクール」で考えた献立・料理が登場！



6年生が家庭科で「献立作成」について学習しました。夏休み前から取組はじめ、友人・家族・教員からのアドバイスをもち、献立を改善し、学級内での発表会を行いました。当初、各学級から1献立を選出しようと考えていましたが、とても素晴らしい献立・料理が多かったので、11月～3月にかけて、給食に登場します。献立表などで紹介していきます。楽しみにしてくださいね♪

このマークが目印！

