



令和7年度 11月よていこんだてひょう

パート1

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料 その他	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				

11月11日は彩の国ふるさと学校給食月間です！

埼玉県さいたまけんの郷土料理や地場産物きょうとれいりや ちばさんぶつを使ったメニューつかがたくさん登場します。太字どうじょうになっている献立けんりつを楽しみにしててください。

1 (土)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			593	19.7
	しゅしよく& しゅさい	きんぴらハヤシライス	こめ げんまい あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ししいたけ セロリ パセリ トマト	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 赤ワイン 醤油 こしょう みりん ケチャップ		
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	酢 辛子粉 醤油		
	デザート	フルーツポンチ	マスカットゼリー さとう		パイン りんご みかん	塩 白ワイン		
3 (月)	文化の日							
4 (火)	学校公開日 振替休業日							
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	26.4
	しゅしよく& しゅさい	ぶたのかくにどん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ぶたにく	ねぎ にんにく ごんにやく しょうが こまつな	酒 醤油 みりん		
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし ほうれんそう にんじん	辛子粉 醤油		
	しるもの	なめこのみそしる		わかめ みそ	だいこん なめこ ねぎ	かつおだし		
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612	19.9
	しゅしよく	とだハニートースト	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング) はちみつ					
	しゅさい	マカロニのハヤシに	じゃがいも マカロニ さとう ハヤシルウ	とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム パセリ トマト	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 赤ワイン ソース こしょう ケチャップ		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	あぶら		ブロッコリー もやし にんじん にんにく たまねぎ	酢 塩 醤油		
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	25.0
	しゅしよく	ごはん	こめ			(醤油 酢 塩 酒粕 魚醤)		
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	(さとう)	(さわら みそ)				
	ふくさい	じゃがいものきんぴら★	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん	みりん 醤油		
	しるもの	おすいもの	かたくりこ	とりにく わかめ	こまつな	かつおだし 酒 塩 醤油		
	デザート	レモンソーダゼリー	(さとう)		(レモンかじゅう りんごかじゅう)			
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	18.6
	しゅしよく	わかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ		(塩 こしょう) ソース みりん		
	しゅさい	ゼリーフライ	(じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら)	(おから)	(ねぎ たまねぎ にんじん)	醤油		
	ふくさい	はくさいのあえもの	さとう	かつおぶし	はくさい にんじん			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	しめじ だいこん にんじん ごんにやく ねぎ	かつおだし		
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			666	23.9
	しゅしよく& しゅさい	ほそぎりにくのうまにどん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン ししいたけ ごんにやく だけのこ	酒 醤油 塩 オイスターソース		
	しるもの	ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油		
	デザート	おさつドーナツ	ホットケーキミックス さとう さつまいも しらたまこ あぶら					
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	25.0
	しゅしよく	ごはん	こめ			塩		
	しゅさい	さばのしおやき		さば				
	ふくさい	カリカリごぼうあえ★	あぶら さとう		ごぼう こまつな もやし にんじん	塩 醤油		
	しるもの	わふうスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが	かつおだし 鶏ガラだし 酒 塩 醤油		
13 (木)	のみもの	みかんジュース			みかんジュース		624	19.8
	しゅしよく	ジャージャーめん	(こむぎこ) あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ほうれんそう	鶏ガラだし 酒 豆板醤 醤油 甜面醤		
	しゅさい	ふかやねぎぎょうざ	(ラード パンこ ごまあぶら さとう こむぎこ)	(ぶたにく)	(キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが)	(醤油 塩 こしょう)		
	ふくさい	ピリからきゅうり★	ごまあぶら		きゅうり ごんにやく	塩 キムチの漬 醤油		
14 (金)	県民の日							
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	22.7
	しゅしよく& しゅさい	マーボーだいこんどん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん だいこん にら ねぎ	豆板醤 酒 醤油 甜面醤 オイスターソース		
	ふくさい	ごもくちゅうかサラダ★	はるさめ さとう ごまあぶら あぶら		きくらげ にんじん きゅうり きりぼしだいこん もやし	酢 醤油 塩		
	しるもの	わかめとコーンのスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ とうもろこし ねぎ	鶏ガラだし 塩 醤油		
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	20.9
	しゅしよく	ごはん	こめ			(塩 こしょう) ソース		
	しゅさい	さいのくにメンチカツ	(パンこ とんし こむぎこ さとう)	(ぶたにく)	(キャベツ しょうが)	醤油		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	きざみのり	こまつな にんじん もやし			
	しるもの	さつまいものみそしる	あぶら さつまいも	とりにく みそ	だいこん にんじん ししいたけ ねぎ	かつおだし 酒		

19日以降は裏面にあります。

19日以降は裏面にあります。

※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。御了承ください。





日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			熱や力になる 米・パン・めん・さとう・油など	血や肉をつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど					
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				655	25.4	
	しゅしょく	にぼうとう	(こむぎこ) さといも	とりにく	にんじん だいこん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ	かつおだし 塩 昆布だし みりん 醤油だし 醤油 塩				
	しゅさい	さいのくにくまん	(こむぎこ さとう ラード パンこ ごまあぶら)	(ぶたにく だいすたんぱく)	(こんにゃく たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが)	(イースト 塩 酒粕 醤油 チキンエキス)				
	ふくさい	キャベツとにんじんのおかかあえ	さとう	あじつけおかか	キャベツ にんじん もやし	醤油				
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	21.2	
	しゅしょく& しゅさい	わだしカレーライス♥	こめ げんまい あぶら はちみつ こむぎこ マーガリン	とりにく	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん れんこん だいこん ねぎ トマト アップルソース	かつおだし 塩 昆布だし 酒粕 ペイリーフ ソース クチャップ 醤油 こしょう カレー粉				
	ふくさい	こんにゃくサラダ★	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ とりにく	きゅうり もやしこんにゃく たまねぎ にんにく	酒 みりん 醤油 辛子粉 酢				
	デザート	おかしなたまご?	さとう	こなかんでん	おうとう りんごジュース					
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	24.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	てりやきフィッシュ	(でんぶん) あぶら さとう かたくりこ	(たら)		醤油 みりん				
	ふくさい	ブロッコリーカリカリベーコン	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんにく ブロッコリー エリンギ	塩 こしょう				
	しるもの	ナルトとチンゲンサイのスープ	ごまあぶら	とりにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	鶏ガラだし 醤油 塩 こしょう				
24 (月)	きんろうかんしゃ ひ ふりかえきゅうじつ 勤労感謝の日 振替休日									
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	20.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ハンバーグの デミソースがけ	(とんし でんぶん さとう あぶら マッシュポテト) あぶら さとう	(とりにく ぶたにく だいすたんぱく)	(たまねぎ やさいペースト) たまねぎ マッシュルーム	(クチャップ 香辛料 塩) クチャップ デミグラスソース				
	ふくさい	かぼちゃとさつまいものサラダ	さつまいも さとう マヨネーズ		かぼちゃ					
	しるもの	ほうれんそうのスープ	かたくりこ	とりにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ 塩 醤油 こしょう				
★たんぼ給食★～たんぼ学級からのメッセージ～ 「たんぼ学級で育てた白菜とかぶとブロッコリーを使った給食です。残さず食べてくれると嬉しいです！」										
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				657	19.2	
	しゅしょく	ココアあげパン	(こむぎこ さとう マーガリン ショートニング) さとう あぶら			(イースト 塩) ココア				
	しゅさい	クリームシチュー♥	あぶら こめこうじミルク マーガリン こむぎこ	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー はくさい	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ こしょう				
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油				
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	18.3	
	しゅしょく	かてめし	こめ むぎ ごまあぶら さとう	あぶらあげ こうやどうふ	ごぼう にんじん しいたけ	昆布だし 醤油 酒 塩				
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	みそ		みりん 醤油				
	しるもの	よしのじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん しいたけ しょうが こまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油				
	デザート	よりいみかんゼリー	(さとう)		(みかんかじゅう)	(酸味料 香料)				
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	23.6	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ほっけフライ	(パンこ バッターミックス こむぎこ) あぶら	(ほっけ)		ソース				
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	こまつな もやし にんじん とうもろこし	酒 醤油 酢 塩				
	しるもの	ぶたたまじる	あぶら	ぶたにく みそ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	かつおだし				

※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
知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※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。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいことあるかも・・・

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
美女木小学校 今月の平均	599	22.0	21.0	83.2	2.2
文部科学省基準値	650	21～ 33	14～22	80～110	2.0

学校給食に地場産物を活用する効果

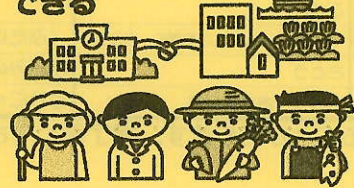
地域の産業や食文化への
理解を深めることが
できる



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



感謝の気持ちを忘れずに、
毎日の食事を大切に
いただきます。

