



令和7年 11月分 こんだて表(パート1)



戸田市立新曽北小学校

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。給食を通して、埼玉県の農畜産物や特産物、郷土食について知り、みなさんのふるさとである埼玉県への愛着を深めよう！という取り組みです。埼玉県の郷土料理や食材を使った献立は太字で紹介しています。

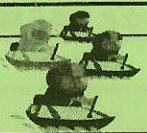
日 曜 日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
3 (月)	文化の日 振替休日							
4 (火)	学校公開日(運動会) 振替休日							
5 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	27.6
	しゅしよく &しゅざい	ぶたのしょうがやきどん	こめ げんまい					
			あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	醤油 酒 みりん 塩 こしょう		
	ふくさい	わふうはるさめサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ひじき	にんじん きゅうり とうもろこし	醤油 酢 辛子粉		
しるもの	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ たまねぎ えのき ごまつな 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			559	27.5
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅざい	ほっけのしおこうじやき	さとう	ほっけ 		塩麹 みりん風調味料		
	ふくさい	きりぼしだいこんのにつけ	あぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	酒 醤油 かつおだし		
しるもの	つみこじる	こめこ かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう	かつおだし			
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			573	24.0
	しゅしよく &しゅざい	しゃくしなチャーハン	こめ げんまい あぶら	とりにく	しゃくしな にんじん ねぎ とうもろこし ししいだけ にんにく しょうが	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油		
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	ねぎ チンゲンサイ えのき にんにく しょうが	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油		
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こめこ あぶら さとう	みそ		醤油		
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			603	27.0
	しゅしよく &しゅざい	てっこついなりちらし	こめ さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ ひじき	にんじん	鶏布だし 酢 塩 酒 醤油		
	ふくさい	かぶとキャベツのあさづけ	さとう		かぶ キャベツ れもんかじゅう	塩		
	しるもの	いものじる	ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	かつおだし 酒		
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638	19.4
	しゅしよく &しゅざい	きたもとトマトカレー	こめ げんまい		トマトジュース	塩		
			あぶら こめこ じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト りんご	鶏ガラだし 赤ワイン ベイリーフ ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ チョップネ カレー粉 ガラムマサラ		
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ	塩 酢 辛子粉		
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			590	25.6
	しゅしよく	ちゃめし	こめ			鶏布だし 塩 醤油 酒		
	しゅざい	おでん	じゃがいも	とりにく とりつくね がんもどき こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく	かつおだし 塩 酒 みりん 醤油		
	ふくさい	こまつナのあえもの	さとう	ツナ	ごまつな にんじん きりぼしだいこん	醤油 酢 醤油		
デザート	りんご			りんご				
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	26.2
	しゅしよく &しるもの	ほうとううどん	こむぎこ					
		にほうとう	あぶら かたくりこ	とりにく	ごぼう にんじん だいこん ごまつな ねぎ	酒 鶏布だし かつおだし みりん 塩 醤油		
	しゅざい	ちくわのいそべあげ	こめこ あぶら	ちくわ あおのり				
	ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな もやし にんじん	辛子粉 醤油		
デザート	ごかぼう	もちこめ みずあめ さとう	だいず					
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			648	26.5
	しゅしよく &しゅざい	あおなピラフ	こめ マーガリン	とりにく ベーコン	たまねぎ ごまつな にんじん きピーマン セロリ	とんこつだし ワイン 醤油 こしょう 塩 ベイリーフ		
	しるもの	ぶたにくとトマトの にこみスープ	じゃがいも	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	とんこつだし トマトピューレ あかワイン 塩 こしょう ベイリーフ 醤油		
	デザート	キャラメルポテト	さつまいも あぶら さとう マーガリン			醤油		
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	28.6
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅざい	とりにくのみそやき	さとう	とりにく みそ		酒 みりん		
	ふくさい	かおりづけ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん ゆず	塩 醤油		
	しるもの	けんちんじる	あぶら	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 酒 塩 醤油		



令和7年 11月分 こんだて表(パート2)



戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の種 類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他			
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				558	19.1
	しゅしよく	はちみつしモンースト	こむぎこ さとう マーガリン ショートニング はちみつ	戸田市産の はちみつ使用	れもんかじゅう	塩 イースト			
	ふくさい	6ていサラダ	さとう あぶら	ひじき	もやし にんじん きゅうり とうもろこし みずな	醤油 酢			
	しるもの	ほうれんそうとじゃがいもの スープ	あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油			
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	22.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あつあげのちゅうかいため	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ	キャベツ たまねぎ ピーマン あかピーマン ししいだけ にんにく しょうが	醤油 こしょう テンメシジャン さけ みりん			
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	はくさいキムチ にんじん こんにゃく にら ねぎ	鶏ガラだし 塩 醤油			
	デザート	オレンジ			オレンジ				
わしよくのひ こんだて 11月24日は「和食の日」									
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			561	27.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅしよく	さばのみそに	さとう かたくりこ	さば みそ	ねぎ しょうが	かつおだし 昆布だし 醤油 酒 みりん			
	ふくさい	はくさいのしおこんぶあえ	さとう ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい にんじん もやし	醤油			
	しるもの	さわにわん		ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう みずな ねぎ ししいだけ	かつおだし 塩 醤油 昆布だし			
14 (金)	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			590	25.9	
	しゅしよく &しゅさい	かわごえふとめんやきそば	こむぎこ あぶら	ぶたにく あおのり	キャベツ にんじん もやし ニラ	やしきそばソース 塩 こしょう 醤油			
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら こむぎこ	とりにく	はくさい にんじん ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油			
	デザート	フルーツポンチ	さとう		みかんかん バインかん アセロラジュレ ジャムカットゼリー	ワイン			
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				626	26.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶりのたつたあげ	あぶら でんぶん	ぶり	しょうが	醤油 酒 みりん			
	ふくさい	のりすあえ		ツナ のり	ごまつな にんじん もやし	醤油 酒 酢			
	しるもの	たまねぎのみそしる		なまあげ みそ	たまねぎ キャベツ ねぎ	かつおだし			
27 (木)	のみもの	りんごジュース			りんごジュース		590	19.9	
	しゅしよく &しゅさい	ハヤシライス	こめ げんまい あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム	鶏ガラだし ハヤシルウ ワイン ベイリーフ 醤油 トマトケチャップ ウスターソース			
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ くきわかめ あかまのり しろしきのり	きゅうり とうもろこし	醤油 酢			
	デザート	ベリーヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	ブルーベリー ブルーベリージャム				
	しるもの	はくさいのちゅうかスープ	あぶら はるさめ	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし	鶏ガラだし 塩 醤油			
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			574	21.2	
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ごまつなのあげぶようざ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ぶたにく こうやどうふ	ごまつな はくさい ねぎ しょうが にんにく	醤油 塩 こしょう 酒 オイスターソース			
	ふくさい	もやしときゅうりのナムル	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが	醤油 豆板醤			
	しるもの	はくさいのちゅうかスープ	あぶら はるさめ	とりにく	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし	鶏ガラだし 塩 醤油			

※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。
マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の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ので御了承ください。
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値	589	24.7	19.5	78.6	2.3
基準値	650	21~ 33	14~ 22	80~ 110	2.0

地産地消の良さとは？

