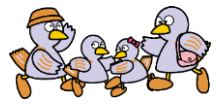


令和８年　１１月分　よていこんだてひょう



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 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	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
2 (月)	振替休日（ふりかえきゅうじつ）								
3 (火)	文化の日（ぶんかのひ）								
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	25.0
	しゅしょく	ひじきごはん	こめ　むぎ　さとう ごまあぶら	とりにく　あぶらあげ ひじき	にんじん　さやえんどう	醤油　塩			
	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ	じゃがいも　さとう かたくりこ　あぶら	レバー		味醂　醤油			
	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	りんご			りんご				
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	24.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	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			
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				542	21.5
	しゅしょく	おさつトースト★	しょくパン　さつまいも さとう　バター（乳不使用） ごま　☆戸田市産はちみつ	とうにゅう					
	しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも　オリーブオイル	ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん　セロリ マッシュルーム　トマト	ｹﾁｬｯﾌﾟ　鶏ｶﾞｳ　塩　胡椒 醤油　ｳｽﾀｰｿｰｽ			
	ふくさい	カリカリれんこんサラダ	ごま　さとう　あぶら ごまあぶら		れんこん　こまつな　もやし にんじん	塩　醤油　酢			
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				714	34.7
	しゅしょく	しゃくしなどん★	こめ　むぎ　ごまあぶら ごま　さとう　かたくりこ	ぶたにく　だいず	にんじん　しょうが しゃくしなづけ	酒　味醂　醤油			
	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	かきたまスープ	かたくりこ	とりにく　たまご	にんじん　えのき　ほうれんそう ねぎ	昆布だし　煮干だし　鰹だし 塩　醤油			
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				729	24.1
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ						
		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	塩　胡椒　ｳｽﾀｰｿｰｽ　ﾜｲﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ　鶏がら　ﾊﾔｼﾙｸ			
	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	アップルパイ	パイシート　さとう		りんご				
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				645	23.2
	しゅしょく	ひらめん	ほうとう			だし汁			
		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			
	しゅさい	さつまいものてんぷら	さつまいも　こむぎこ あぶら			塩			
	ふくさい	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり　だいこん	醤油　酢　塩			
	デザート	ごかぼう★	もちごめ　さとう　みずあめ	だいず					
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	27.1
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ						
		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			
	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			
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				573	27.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら　みそ		酒　味醂			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	さとう　ごま		ほうれんそう　もやし　にんじん	醤油			
	しるもの	いものじる★	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん　こんにゃく	鰹だし　煮干だし　昆布だし 酒			
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				642	27.5
	しゅしょく	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　パインアップル りんご　ゼリー（ぶどう）	ﾜｲﾝ			
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				644	28.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	からあげ	かたくりこ　あぶら	とりにく	しょうが　にんにく	塩　酒　醤油			
	ふくさい	はなやさいサラダ	さとう　オリーブオイル		ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし　たまねぎ	塩　胡椒　りんご酢　醤油			
	しるもの	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 パセリ	塩　胡椒　鶏がら　ﾜｲﾝ			

令和8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 ようび	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	 ちょうみりょう・そのた	もりつけ　みほん	エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
18 （水）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				596	23
	しゅしょく	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	オニオンスープ		ベーコン	にんじん　たまねぎ　パセリ マッシュルーム　にんにく	塩　胡椒　醤油　鶏がら			
	デザート	スイートポテト	さつまいも　さとう バター（乳不使用）	たまご　とうにゅう					
19 （木）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	27.7
	しゅしょく	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	鶏ｶﾞｳ　鰹だし　塩　胡椒 醤油			
	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　にら　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　きゅうり　にんじん	塩　醤油			
		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日は研究発表日なので、20日に和食の日献立です）							
20 （金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				619	25.6
	しゅしょく	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の	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			
23 （月）		勤労感謝の日							
24 （火）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	19.7
	しゅしょく	まるパン	パン						
	しゅさい	バジルフライ	パンこ　あぶら	たら	バジル	中濃ソース			
	しゅさい	コールスローサラダ	はちみつ マヨネーズ（卵不使用）		キャベツ　にんじん　きゅうり とうもろこし	塩　胡椒　りんご酢			
	ふくさい	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　鶏ｶﾞｳ　醤油			
25 （水）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				576	28.3
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ごもくたまごやき	さとう　あぶら	とりにく　たまご	にんじん　たまねぎ　しいたけ さやえんどう	塩　味醂　醤油　出汁			
	ふくさい	きんぴら	さとう　あぶら　ごまあぶら	ちくわ	にんじん　ごぼう	塩　醤油			
	しるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ　とうふ　みそ	はくさい　ねぎ　えのき	鰹だし　煮干だし　昆布だし			
26 （木）	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう			607	18.1
	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 ごまあぶら	ぶたにく　だいず　とうふ	しいたけ　にんじん　しょうが たまねぎ　たけのこ　にんじん にら	鶏ｶﾞｳ　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			
27 （金）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	23.4
	しゅしょく	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	いそかあえ	さとう	のり	こまつな　にんじん　もやし	醤油			
	デザート	みかん			みかん				
30 （月）	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	29.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのねぎソース	さとう　あぶら　ごまあぶら	さけ	ねぎ　しょうが	酢　醤油			
	ふくさい	パリパリかいそうサラダ	わんたんのかわ　あぶら ごまあぶら　ごま	かいそうミックス	こんにゃく　きゅうり とうもろこし				
	しるもの	ごじる	あぶら　じゃがいも	ぶたにく　あぶらあげ だいず	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ	鰹だし　煮干だし 昆布だし			

※　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。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。

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？
毎日でてくる「お米」と、「みそ」は「埼玉県産」だよ！



	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