家庭数

令和8年 １１月分 よていこんだてひょう パート1

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。コバトンマーク(kobaton)は、埼玉県産の郷土料理や埼玉県産の食材を使った料理です。

戸田市立笹目東小学校

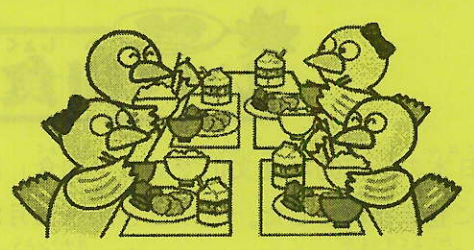
ひようび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	調味料・その他	エネルギー キロカロリー	たんぱくしつ グラム
2 月	学校公開日 振替休業日							
3 火	文化の日							
4 水	しゅしょく&しゅさい	かてめし	こめ あぶら さとう	こうやどうふ	にんじん ごぼう かんぴょう しいたけ	昆布だし 塩 しょうゆ 酒	563	18.6
	しるもの	ごじる	あぶら	とりにく あぶらあげ だいず みそ	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	かつおだし 酒		
	デザート	だいがくいも	さつまいも あぶら みずあめ ごま			しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 木	しゅしょく	ごはん	こめ				612	20.7
	しゅさい	たらとポテトのトマトソースあえ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	たら	しょうが にんにく パセリ	ケチャップ ソース 酒		
	ふくさい	のらぼうなのサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	ツナ	のらぼうな もやし とうもろこし	酒 しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	ABCスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん えのき	とりがらだし 酒 塩 こしょう		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6 金	2年生 校外学習 給食なし							
	しゅしょく&しゅさい	とりごぼうどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん	かつおだし しょうゆ みりん 酒 唐辛子	620	27.8
	ふくさい	こんにゃくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら		キャベツ だいこん こんにゃく きゅうり たまねぎ にんにく	しょうゆ 酢 辛子粉		
	しるもの	こまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのき ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 月	《おはなし給食&ささっこカレーの日》 11月9日で読書週間は最終日です。今回は「ぎょうれつのでているレストラン」からスイートポテトが登場します。ふくろうレストランのこどものポーは、コックさんになりたいけど「まだ小さいから」と料理をさせてもらえません。ひょうなことから木の上から落ちてしまい、おいものレストランを開きたいというモグラさんと出会って…今が旬のさつまいも料理がたくさん登場する物語です。							
	しゅしょく	さいのくにこめこのナン	ナン				622	27.5
	しゅさい	キーマカレー	あぶら さとう こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	とりがらだし ワイン ベイリーフ ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう カレーこ ガラムマサラ		
	ふくさい	コーンサラダ	さとう ごまあぶら あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢		
	デザート	スイートポテト	さつまいも さとう 乳不使用マーガリン	とうにゅう				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10 火	しゅしょく&しゅさい	しせんふうこんにゃくにこみどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	とりにく	こんにゃく にんじん れんこん ねぎ こまつな しいたけ しょうが	とりがらだし 酒 豆板醤 みりん 塩 しょうゆ さんしょう	578	20.9
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず のり		塩 こしょう		
	しるもの	にくだんごのスープ	はるさめ	とりにく	はくさい たまねぎ にんじん えのき	とりがらだし 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11 水	しゅしょく	ごはん	こめ				575	22.7
	しゅさい	サケフライ	あぶら パンこ こむぎこ	さけ		ソース 塩		
	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき ツナ	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん 酢 塩		
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ	あぶら	ベーコン とうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しょうが	かつお昆布だし しょうゆ 酒 塩		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 木	しゅしょく	ごはん	こめ				570	24.3
	しゅさい	ぶたにくのみそづけ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ	砂糖 みりん 酒		
	ふくさい	にんじんのきんぴら	ごまあぶら さとう	ぶたにく	にんじん こんにゃく いんげん	塩 しょうゆ みりん 酒		
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく とうふ	だいこん こまつな にんじん えのき ねぎ	かつお昆布だし しょうゆ 塩 みりん 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 金	4年生 校外学習 給食なし							
	しゅしょく	てっこついなりちらし	こめ さとう ごま	とりにく あぶらあげ ひじき	にんじん えだまめ	かつおだし 酢 塩 しょうゆ 酒	565	21.5
	しゅさい	ゼリーフライ	あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ		おから ねぎ たまねぎ にんじん	ソース みりん 塩 こしょう		
	しるもの	いものじる	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	煮干し昆布だし 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 月	しゅしょく&しゅさい	しゃくしなとりそぼろどん	こめ げんまい さとう あぶら ごま かたくりこ	とりにく だいずミート	しゃくしな にんじん しょうが	酒 しょうゆ みりん	632	27.5
	ふくさい	みそポテト	じゃがいも こめこ かたくりこ あぶら さとう	みそ		みりん		
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

11月 8日は『いい歯の日』です！

１１月１１日は『鮭（さけ）の日』です！

今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

これに合わせて、給食では埼玉県の郷土料理や地元の食材をたくさん取り入れた献立をお届します。給食を通して、私たちの暮す埼玉県の「食」について楽しく知識を深めていきましょう。



＊今月のみどころ＆地場産食材＊

お米 ： 給食のお米は、全て埼玉県産のものを使用しています。

26日：みかんゼリー… 学校の中で実ったフレッシュなみかんと、戸田市で作られたはちみつ「戸田ハニー」を使用します。

27日：けんちん汁… 地元・戸田市で大切に育てられたみずみずしい大根を使用します。

身近な地域で育ったおいしい食材がたくさん使われています。感謝の気持ちを込めて、いただきましょう！



家庭数

令和8年 １１月分 よていこんだてひょう パート2

戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	調味料・その他	エネルギー キロカロリー	たんぱくしつ グラム
17 火	しゅしょく	ごはん／ひじきふりかけ	こめ さとう ごま ごまあぶら	ひじき かつおぶし	ゆかり	酒 しょうゆ みりん	578	21.4
	しゅさい	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも あぶら かたくりこ さとう	とりにく	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	酒 しょうゆ		
	しるもの	はくさいのみそしる		あぶらあげ みそ	はくさい だいこん ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
18 水	しゅしょく &しるもの	にぼうとう	ほうとうめん あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	はくさい だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	かつお煮干し昆布だし 酒 みりん しょうゆ 塩	552	21.6
	しゅさい	ふかやねぎメンチカツ	あぶら パンこ こむぎこ でんぷん さとう	ぶたにく とりにく	ねぎ たまねぎ おから しょうが	ソース 塩 しょうゆ こしょう		
	ふくさい	しおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ もやし	塩 しょうゆ		
	デザート	ごかぼう	もちごめ みずあめ さとう	だいず				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19日(木)・20日(金) 6年生 修学旅行								
19 木 食育の日	しゅしょく	ごはん／なっとう	こめ	なっとう			566	28.5
	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう かたくりこ	ぶり		かつおだし しょうゆ みりん 酒		
	ふくさい	はくさいのおひたし	さとう	かつおぶし	はくさい にんじん	しょうゆ		
	しるもの	さいのくにいもいもじる	さつまいも さといも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
20 金	しゅしょく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩	560	19.1
	しゅさい	さいのくににくまん	こむぎこ さとう パンこ ごまあぶら でんぷん	ぶたにく ぶたのあぶら だいず	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	イースト 塩 しょうゆ 酢 かきエキス チキンエキス		
	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		ごぼう こまつな もやし にんじん とうもろこし	塩 しょうゆ 酢		
	しるもの	かぶのスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	かぶ にんじん チンゲンサイ えのき	とりがらだし 酒 塩 こしょう しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
23 月	勤労感謝の日							
24 火	《和食の日こんだて》 11月24日は『和食の日』です。食器のならべ方やはしの持ち方を確認して、良い姿勢でいただきましょう。							
	しゅしょく	ごはん	こめ				578	26.9
	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	かつおだし しょうゆ 酒 みりん		
	ふくさい	ろくていサラダ	ごま さとう ごまあぶら	のり	もやし にんじん きょうな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	つみっこ	すいとん	とりにく	だいこん こまつな にんじん ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
25 水	しゅしょく &しゅさい	マーボードウフどん	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいずミート みそ	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	とりがらだし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	588	25.3
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく なると	にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	とりがらだし 酒 塩 しょうゆ		
	デザート	みかんゼリー	さとう はちみつ		みかん オレンジジュース アガー かんてん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26 木	さくらんぼ学級 校外学習 給食なし							
	しゅしょく	ココアあげパン	ツイストパン あぶら ココア さとう			塩	667	22.4
	しゅさい	あきのみかくシチュー	さつまいも あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ グリンピース	とりがらだし ワイン 塩 こしょう		
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27 金	しゅしょく	ごはん	こめ				591	20.6
	しゅさい	しゃくしなぎょうざのあまずあん	ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら	ぶたにく だいずミート	はくさい しゃくしな ねぎ にら にんにく しょうが	とりがらだし 酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ		
	ふくさい	ピリカラごまあえ	ごまあぶら さとう ごま	ツナ	こまつな もやし にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ 豆板醤 酢		
	しるもの	けんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	かつお昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
30 月	しゅしょく	ごはん	こめ				573	23.1
	しゅさい	アジフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		塩 ソース		
	ふくさい	パンサンスー	はるさめ さとう ごまあぶら		もやし にんじん えだまめ	酢 豆板醤 辛子粉 しょうゆ オイスターソース		
	デザート	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

がっこうでとれたみかんとだいこんをつかっています

とだしないでとれただいこんをつかっています

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士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が御了承ください。
・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。

	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）
今月の平均	588	23.4	21.1	79.8	2.4
文科省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0

いい和食の日

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。そのことから11月24日は「和食の日」、そして11月が「和食月間」となっています。給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った調理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」の文化に触れる機会を大切にしています。

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

