令和8年　11月分　よていこんだて表

戸田市立戸田東小学校

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								
3 火	文化の日								
4 水	6年しののめ「丈夫な体をめざそう」								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ひじきのいりに とうふハンバーグのおろしソースがけ はくさいのみそしる ごはん	581	27.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とうふハンバーグのおろしソースがけ	あぶら　さとう　パンこ かたくりこ	ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　セロリ だいこん	塩　こしょう　ナツメグ しょうゆ			
	ふくさい	ひじきのいりに	さとう　ごまあぶら	ひじき　だいず あぶらあげ	にんじん　こんにゃく いんげん	しょうゆ　みりん 塩　かつおだし　昆布だし			
	しるもの	はくさいのみそしる		わかめ　とうふ みそ	はくさい　こまつな ねぎ　えのき	かつおだし 昆布だし			
	私たちは、アリーナを中心に怪我を減らす活動をしています。今回出す豆腐ハンバーグには、筋肉を作るタンパク質が入っていて、怪我予防につながります。ひじきのいりにには、カルシウムと鉄分が含まれており、骨を強くしてくれます。残さず食べてくれたら嬉しいです。								
5 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			だいこんのちゅうかあえ しろみざかなのこうみあげ ごはん ワンタンスープ	560	22.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	あぶら　ごまあぶら　さとう かたくりこ	ホキ	しょうが　ねぎ	しょうゆ　酢			
	ふくさい	だいこんのちゅうかあえ	ごまあぶら　さとう		きゅうり　だいこん	しょうゆ　酢			
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら　ごまあぶら ワンタン	ぶたにく	しょうが　にんじん もやし　こまつな　ねぎ	酒　しょうゆ　こしょう 塩　鶏がらだし			
6 金	のみもの	★さやまちゃ ☆コーヒーミルク ☆みかんジュース	♬セレクトきゅうしょく♬	コーヒーミルク（乳使用）	みかんジュース	お茶	いそかあえ とりにくのからあげ ごはん とんじる	604	26.2
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのからあげ	かたくりこ　こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが　にんにく	しょうゆ　酒			
	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			
	しるもの	とんじる	じゃがいも　あぶら	ぶたにく　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん こんにゃく　ねぎ	かつおだし　煮干しだし 昆布だし　みりん　しょうゆ			
9 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			さんしょくあえ ちくわのいそべあげ 1～3年1本 4～6年2本 うどん にほうとう	612	28.4
	しゅしょく	★にほうとう	ほうとううどん						
			さといも　さとう かたくりこ	とりにく	ごぼう　にんじん　だいこん ねぎ　こまつな	かつおだし　昆布だし 酒　塩　みりん　しょうゆ			
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ　あぶら	ちくわ　あおのり					
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう　もやし にんじん	しょうゆ　塩			
10 火	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こんにゃくサラダ むぎごはん フルコギ はくさいのちゅうかスープ	566	24.9
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ						
	しゅさい	プルコギ	さとう　あぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく　ねぎ　たまねぎ にんじん　もやし　にら	しょうゆ　こしょう コチュジャン　酒　塩			
	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	きゅうり　にんじん こんにゃく　たまねぎ にんにく	酒　みりん　しょうゆ 辛子粉　酢			
	しるもの	はくさいのちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく	はくさい　しょうが とうもろこし　にんじん こまつな　ねぎ	酒　こしょう　塩　しょうゆ 鶏がらだし			
11 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツのしおこんぶあえ ほっけフライ ごはん にくじゃが	587	21.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ほっけフライ	パンこ　こむぎこ　あぶら	ほっけ		中濃ソース　塩			
	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも　さとう	ぶたにく	こんにゃく　にんじん しいたけ　たまねぎ さやいんげん	みりん　酒　塩　しょうゆ			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ　にんじん	塩			
12 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ブロッコリーのサラダ ジャンボしゅうまい わかめごはん はるさめスープ	558	24.1
	しゅしょく	わかめごはん	こめ　さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	ジャンボしゅうまい	しゅうまいのかわ　さとう ごまあぶら　かたくりこ	ぶたにく	しょうが　たまねぎ しいたけ	塩　こしょう　しょうゆ			
	ふくさい	ブロッコリーのサラダ	さとう　ごまあぶら		ブロッコリー　とうもろこし にんじん	しょうゆ　酢			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ　ごまあぶら	とりにく	たまねぎ　もやし にんじん　こまつな	酒　鶏がらだし 塩　しょうゆ			
13 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			よりいみかんゼリー きたもとトマトカレー パリパリポテトサラダ むぎごはん	629	21.4
	しゅしょく & しゅさい	トマトライス	こめ　むぎ		トマトジュース				
		★きたもとトマトカレー	あぶら　こむぎこ	ぶたにく　だいずミート	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ トマト　セロリ りんごソース	こしょう ベイリーフ　ウスターソース 中濃ソース　ケチャップ しょうゆ　ワイン　塩 フルーツチャツネ　カレー粉 鶏がらだし			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも　あぶら　さとう		にんじん　キャベツ きゅうり　とうもろこし	塩　酢　辛子粉			
	デザート	★よりいみかんゼリー	さとう		みかんかじゅう				
	北本トマトカレーは、北本市発祥のB級グルメです。北本市はトマトの生産が盛んで、そのトマトを使ったカレーが人気になりました。本場の北本トマトカレーは、ごはんとルウにトマトを使うだけでなく、トマトのトッピングもします。								

今月は彩の国ふるさと学校給食月間です！

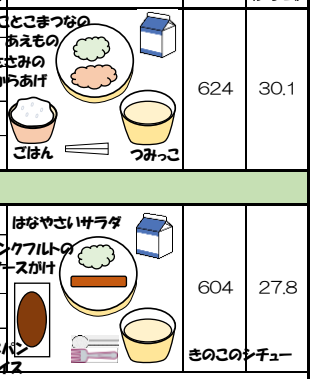


『彩の国ふるさと学校給食月間』は、給食を通してみなさんのふるさとである埼玉県の食べ物について、もっと知ろう！という目的があります。そこで、今月は、郷土料理や埼玉県の食材をたくさん出します。★がついているメニューは、埼玉県産の食材を使ったメニューや郷土料理です。

令和8年　11月分　よていこんだて表（2）

戸田市立戸田東小学校

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	エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
16 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624	30.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりささみのあまからあげ	かたくりこ　こむぎこ あぶら　さとう	とりにく	しょうが	酒　しょうゆ　みりん		
	ふくさい	じゃことこまつなのあえもの	ごま　さとう　ごまあぶら	ちりめんじゃこ	もやし　にんじん　こまつな たくあん（だいこん）	しょうゆ　酢　塩		
	しるもの	★つみっこ	すいとん	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　こまつな　ねぎ しいたけ　だいこん	煮干しだし　かつおだし 昆布だし　しょうゆ　塩		
17 火		**おはなし給食**（セルフホットドッグに してたべるのがおすすめです！）					604	27.8
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	コッペパンスライス	パン（乳不使用）					
	しゅさい	フランクフルトのソースがけ	あぶら　さとう	フランクフルト	たまねぎ　トマト	ケチャップ　中濃ソース		
	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　とうもろこし カリフラワー　たまねぎ	しょうゆ　酢　こしょう　塩		
	しるもの	きのこのシチュー	じゃがいも　あぶら こむぎこ	とりにく　とうにゅう	にんじん　たまねぎ たもぎだけ　エリンギ パセリ　とうもろこし	鶏がらだし　塩　こしょう ワイン　ベイリーフ		
		今月のおはなし給食は、「バムとケロのそらのたび　島田　ゆか作（文溪堂）」を紹介します。バムとケロがおじいちゃんの家に行く空の旅に出かけます。どんなことが起きる旅なのでしょうか？興味がある人は、ぜひ読んでみてください。最後は、バムとケロがおいしそうにホットドッグを食べています！						
18 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			563	25.8
	しゅしょく	こぎつねずし	こめ　さとう　あぶら	あぶらあげ　ぶたにく	にんじん　しいたけ　いんげん	酢　塩　しょうゆ　酒　みりん		
		きざみのり		のり				
	ふくさい	★のらぼうなのからしあえ	さとう		もやし　にんじん のらぼうな	辛子粉　しょうゆ		
	しるもの	とりだんごじる	あぶら	とりつくね　みそ あぶらあげ	だいこん　にんじん　ごぼう ねぎ　しょうが	昆布だし　みりん かつおだし　煮干しだし		
19 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			644	25.0
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ					
	しゅさい	マーボーどうふ	あぶら　さとう かたくりこ　ごまあぶら	ぶたにく　だいずミート どうふ　みそ	にんにく　しょうが しいたけ　だけのこ にんじん　ねぎ	塩　豆板醤　甜面醤　酒 みりん　しょうゆ　鶏がらだし		
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル　さとう	だいず	えだまめ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ	こしょう　酢　しょうゆ　塩		
	デザート	さつまいもケーキ	さつまいも　さとう こむぎこ マーガリン（乳不使用）	とうにゅう		バニラエッセンス ベーキングパウダー		
20 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			586	27.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	かつおとポテトのオーロラソースあえ	じゃがいも　あぶら　さとう かたくりこ	かつお		ケチャップ　ウスターソース		
	ふくさい	きりぼしだいこんのにもの	あぶら　さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん　いんげん	酒　しょうゆ　塩 かつおだし　昆布だし		
	しるもの	もずくじる		もずく　とりにく	にんじん　たまねぎ　えのき こまつな	塩　しょうゆ みりん　昆布だし　かつおだし		
24 火		**和食の日こんだて**　11月24日はいいにほんしょくの語呂合わせで和食の日です。					570	25.3
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たらのごまみそがけ	あぶら　さとう　ごま コーンスターチ　こめこ でんぷん　かたくりこ	たら　みそ		しょうゆ　みりん		
	ふくさい	キャベツのあまずあえ	さとう		キャベツ　にんじん きゅうり	塩　酢		
	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　だいこん しいたけ　こまつな ねぎ　しょうが	酒　かつおだし　昆布だし 塩　しょうゆ		
25 水	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	26.4
	しゅしょく	ちゅうかめん	ちゅうかめん					
		とうにゅうたんたんめん	あぶら　さとう　ごまあぶら	ぶたにく　とうにゅう　みそ	にんにく　しょうが ねぎ　にんじん　もやし チンゲンサイ	豆板醤　しょうゆ　塩 昆布だし　豚骨がらだし 鶏がらだし		
	しゅさい	★さいのくにくろぶたぎょうざ	こむぎこ　パンこ さとう　かたくりこ　あぶら	ぶたにく	キャベツ　たまねぎ しょうが	しょうゆ　塩　こしょう		
	ふくさい	わかめサラダ	さとう　ごまあぶら	わかめ	とうもろこし　きゅうり	酢　しょうゆ		
26 木	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			565	21.8
	しゅしょく	コーンピラフ	こめ　あぶら	ベーコン	とうもろこし　にんじん たまねぎ　にんにく しょうが　パセリ	塩　鶏がらだし　ワイン こしょう　ベイリーフ		
	しゅさい	チキンのバーベキューやき	さとう　かたくりこ	とりにく	にんにく　たまねぎ りんごソース	ワイン　ウスターソース ケチャップ　酢		
	しるもの	マカロニスープ	マカロニ　あぶら	ウィンナー（ソーセージ）	にんにく　しょうが セロリ　にんじん たまねぎ　こまつな	塩　こしょう　しょうゆ ベイリーフ　鶏がらだし		
	デザート	フルーツポンチ			もも（缶）　パイン（缶） りんごゼリー　いちごゼリー			
27 金	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	25.3
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのカレーやき		さば		カレー粉　塩 ガーリックパウダー		
	ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし　ほうれんそう にんじん	しょうゆ		
	しるもの	★とださんだいこんのさつまじる	さつまいも　あぶら	とりにく　みそ	ごぼう　だいこん　にんじん こんにゃく　ねぎ	かつおだし　煮干しだし 昆布だし　みりん　しょうゆ		
30 月	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			615	22.0
	しゅしょく	むぎごはん	こめ　むぎ					
	しゅさい	ぶたキムチいため	あぶら　さとう　ごまあぶら	ぶたにく　みそ	しょうが　はくさいキムチ キャベツ　にら　もやし にんじん　にんにく	酒　しょうゆ		
	ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも　あぶら	あおのり		塩		
	デザート	りんごゼリー	さとう	かんてん　アガー	りんごジュース			



※　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。
※　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。
※　戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の実、種実類（カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く）、キウイ、いくら、たらこの使用はありません。。
※　海藻類は、えび・かにの生息地で採取しています。
※　魚には骨が入っています。気をつけて食べてください。
※　栄養価は八訂成分表で計算しています。

	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	592	25.2	20.3	78.7	2.3
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0