よていこんだてひょう（小学校用）



令和8年11月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	 りょうりのしゅるい	 しゅしょく と おかず	しょくひんめい ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	 ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	 からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	 ちょうみりょう（調味料）・その他	えいようか エネルギー（キロカロリー）	 たんぱくしつ（グラム）
2 （月）	がっこうこうかい　ふりかえきゅうじつ									
3 （火）	ぶんかの日									
4 （水）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				603	23.2
			しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ さつまあげ	えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	カマスのからあげ	あぶら かたくりこ	カマス		しょうゆ		
			ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
5 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				648	25.4
				ながさきちゃんぽん	あぶら かたくりこ	ぶたにく なると さつまあげ とうにゅう	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが	パイタン 中華スープ 酒 こしょう しょうゆ 塩		
			しゅさい	あげぎょうざ②	ぶたのあぶら でんぷん ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
6 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				613	24.3
				キムタクごはんのもと	あぶら	ぶたにく	キムチ たくあん	しょうゆ		
			しるもの	さつまいものみそしる	さつまいも	とりにく みそ	えのき だいこん たまねぎ しょうが	かつお節 昆布		
			しゅさい	だしまきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご 		酢 塩 かつお節エキス しょうゆ こんぶだし		
9 （月）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				667	28.1
			しゅさい	チキンのトマトにこみ	マカロニ さとう	とりにく	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			しゅさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	ひじきのいろどりサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし			
10 （火）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				677	26.6
			しるもの	つみっこ	すいとん さといも		にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	かつお節 昆布 塩 しょうゆ みりん		
			しゅさい	やきとん	ごまあぶら さとう はちみつ かたくりこ	ぶたにく みそ	ねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう		
			ふくさい	こまツナのあえもの	オニオンドレッシング	ツナ	こまつな とうもろこし にんじん			
11 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				680	25.9
				あきのかおりごはんのもと	あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ しめじ	しょうゆ みりん 酒		
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ えだまめ	かつおだし 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	いかメンチカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	いか だいずこ	キャベツ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 塩 香辛料		
12 （木）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	フラワーロール	フラワーロール				682	25.4
			しるもの	さつまいものポタージュ	さつまいも ベシャメルソース	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ	コンソメ 塩		
			しゅさい	ガーリックソース ハンバーグ	デミグラスソース あぶら ぶたのあぶら さとう	とりにく ぶたにく だいずこ	にんにく たまねぎ トマト しょうが	ケチャップ 塩 香辛料 しょうゆ		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
13 （金）	せかいのりょうり　～ オランダ ～ 								677	21.0
	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	エルテンスープ （まめいりポトフ）	じゃがいも	カットウインナー	セロリ にんじん たまねぎ はくさい グリンピース パセリ	がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			しゅさい	クロケット（コロッケ）	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ マーガリン コーンスターチ	ぶたにく だいずこ	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
				ボトルソース				ソース		
			ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ〈たまごふしよう〉	ツナ	キャベツ にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢		
	今月（こんげつ）の世界（せかい）の料理（りょうり）は、オランダです。「エルテンスープ」はオランダの伝統的（でんとうてき）なスープで、野菜（やさい）やソーセージを入（い）れて、豆（まめ）が煮崩（にくず）れるまで煮込（にこ）んだ料理です。エルテンスープの「エルテン」とはエンドウ豆のことで、今日（きょう）の給食（きゅうしょく）ではエンドウ豆が熟（じゅく）す前（まえ）のグリンピースが入（はい）っています。「コールスローサラダ」の「コールスロー」は、オランダ語（ご）のキャベツサラダという意味（いみ）の「koolsla（コールスラ）」が語源（ごげん）といわれています。									
さいたまけんのしょくざいをたべよう！　じばさんぶつかつようしゅうかん（16日～20日） **ふとじ**のしょくざいはさいたまけんさんです。										
16 （月）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	**こめ**				621	26.2
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なると	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ **えのき**	こしょう 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	しろみざかなのこうみあげ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ホキ	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
			ふくさい	まめまめサラダ	オニオンドレッシング	だいず	えだまめ とうもろこし			
	16日（にち）から20日（はつか）までは地場産物（じばさんぶつ）活用週間（かつようしゅうかん）です。地域（ちいき）の自然（しぜん）や文化（ぶんか）、生産者（せいさんしゃ）の努力（どりょく）や食（しょく）への感謝（かんしゃ）の気持（きも）ちを育（はぐ）くむために、給食（きゅうしょく）でも地場産物を多（おお）く使（つか）う1週間（しゅうかん）です。毎日（まいにち）給食で食（た）べているお米（こめ）をはじめ、みそや豚肉（ぶたにく）などは埼玉県産（さいたまけんさん）です。									

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	 りょうりのしゅるい	 しゅしょく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう　た 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）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	**こめ**				611	26.6
				かてめしのもと	あぶら　さとう	**あぶらあげ** こうやどうふ	にんじん　ごぼう　しいたけ	しょうゆ　酒		
			しるもの	ごじる	じゃがいも　あぶら	**ぶたにく**　だいず　**みそ**	にんじん　だいこん　ねぎ	かつお節　昆布		
			しゅさい	こまつなまんじゅう②	コーンスターチ　パンこ こむぎこ　さとう	とりにく　だいずこ	**こまつな**　にら　しょうが こんにゃくこ	塩　調味だし		
18 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	**こめ**				687	26.8
			しゅさい	マーボーどうふ	はるさめ　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 **とうふ　みそ**	しいたけ　たけのこ　にら にんにく　ねぎ	中華スープ　豆板醤　酒 しょうゆ		
			しゅさい	だいずナゲット②	あぶら　さとう　こむぎこ でんぷん　コーンパウダー みずあめ	だいずこ	たまねぎ	塩　香辛料		
			ふくさい	フレンチサラダ	あぶら　さとう		キャベツ　にんじん　とうもろこし きゅうり	塩　こしょう　酢		
19 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	**こめ**				575	20.2
				おかかふりかけ		おかかふりかけ				
			しるもの	さいのくにすましじる		とりにく　**とうふ**	しいたけ　ねぎ　ほうれんそう にんじん	酒　塩　しょうゆ かつお節　昆布		
			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**		しょうゆ		
			ふくさい	こまつなと えのきのからしあえ	さとう		こまつな　にんじん　**えのき**	しょうゆ　辛子粉		
20 （金）	はし スプーン	コーヒー牛乳	しゅしょく	ロールパン(コッペがた)	**ロールパン<コッペがた>**				569	26.0
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ	カットウインナー	キャベツ　たまねぎ　にんじん にんにく　パセリ トマト　やさいペースト	ケチャップ　がらスープ コンソメ　こしょう　塩		
			しゅさい	ハニーマスタードチキン	**はちみつ**　かたくりこ	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ　粒マスタード 塩　こしょう		
			ふくさい	のらぼうなのナムル	ごまあぶら		もやし　**のらぼうな**　にんじん	塩		
23 （月）	**きんろうかんしゃの日**									
24 （火）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				661	34.2
			しゅさい	ホイコーロー	あぶら　さとう	ぶたにく　みそ	しょうが　にんにく　キャベツ たまねぎ　にんじん　ピーマン	塩　こしょう　甜面醤　酒 みりん　しょうゆ 中華スープ		
			しゅさい	さばのピリからやき		さば	にんにく	みりん　しょうゆ　酒		
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう　ごまあぶら	かいそうめん　かいそう わかめ	とうもろこし	しょうゆ　酢		
25 （水）	**わしょくの日こんだて** **1124(いいにほんしょく)からわしょくの日です。にほんじんのでんとうてきなしょくせいかつについてみなおし、わしょくぶんかのたいせつさについてかんがえる日です。** はし	牛乳	しゅしょく	じごなうどん	じごなうどん				611	26.9
				にくじるうどん	さとう	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　こまつな　たまねぎ しめじ	かつお節　昆布　酒 みりん　しょうゆ　塩		
			しゅさい	ちくわのてんぷら②	こむぎこ　あぶら	ちくわ				
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま　さとう		ほうれんそう　にんじん	しょうゆ		
	日本(にほん)の食事(しょくじ)の基本(きほん)である和食(わしょく)は、2013年(ねん)にユネスコの無形文化遺産(むけいぶんかいさん)に登録(とうろく)されました。									
26 （木）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				660	27.6
			しるもの	ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ　にんじん　とうもろこし しいたけ　チンゲンサイ	中華スープ　がらスープ 塩		
			しゅさい	とりのからあげ②	かたくりこ　あぶら	とりにく	しょうが　にんにく	酒　しょうゆ		
			ふくさい	ふくじんづけサラダ	マヨネーズ〈たまごふしょう〉 ごまあぶら	ツナ	キャベツ　ふくじんづけ			
27 （金）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				582	24.0
			しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ	こんにゃく　ごぼう　だいこん にんじん　ねぎ	かつお節　昆布		
			しゅさい	やさいいりつくね	パンこ　でんぷん　こむぎこ あぶら　さとう	とりにく　だいずこ	たまねぎ　ねぎ	酒　しょうゆ　塩 香辛料		
			ふくさい	いろどりやさいとカニカマの ほっかいふうサラダ	わふうドレッシング	かにかまぼこ	ブロッコリー　とうもろこし			
30 （月）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				689	26.2
				★チキンカレー	さといも　あぶら カレールウ　さとう	とりにく　だいずミート	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　トマト	コンソメ　ベイリーフ		
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう　でんぷん　あぶら	たまご		酢　塩		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ〈たまごふしょう〉		きゅうり　にんじん	こしょう　塩		





11月分 栄養価	エネルギー （kcal）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）	炭水化物 （g）	塩分 （g）
学校給食 摂取基準	650	21～33	14～22	80～110	2.0 未満
給食センター 平均	640	25.8	20.6	87.9	2.5

※　栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料について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がありましたら、
　給食センター栄養士までご相談ください。
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・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。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。



戸田市立学校給食センター　（442-5065）