



令和3年 5月分 よていこんだて表

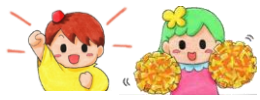


戸田市立戸田東小学校

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				もりつけ みほん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ねつやちからになる	ちやくにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
6 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				646	32.5
	しゅしよく	たけのごはん	こめ むぎ	あぶらあげ とりにく	たけのこ にんじん	塩 かつおだし しょうゆ 酒			
		やきのり		のり					
	しゅさい	さばのぶんかぼし		さば		塩			
	ふくさい	ちくぜんに	さとう	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん れんこん	塩 しょうゆ 酒			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ たまねぎ	かつおだし こんぶだし にぼしだし			
デザート	かしわもち	あんこ こめこ さとう							
7 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				623	25.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ミートローフ	さとう パンこ オリーブオイル	ぶたにく とうにゅう	セロリ にんじん たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ ナツメグ ケチャップ デミグラスソース			
	ふくさい	ほうれんそうのソテー	オリーブオイル	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ			
しるもの	キャベツとポテトのスープ	じゃがいも オリーブオイル	とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう 鶏ガラだし				
10 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				737	21.4
	しゅしよく &しゅさい	チリビーンズライス	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう オリーブオイル	ひよこまめ ベーコン たいす ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ こしょう チリパウダー 塩 しょうゆ カレー粉 パプリカパウダー 鶏ガラだし ワイン			
	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 きゅうり とうもろこし	からし粉 塩 酢			
デザート	フルーツジュレ	さとう	アガー	みかん パインアップル ナタデココ おうとう りんごかじゅう					
11 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				518	24.6
	しゅしよく	おちゃめごはん	こめ ごま	わかめ		せんちゃ 塩			
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん 酒			
	ふくさい	はるキャベツのしおこうじあえ			キャベツ きゅうり にんじん	しおこうじ			
	しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ あぶら	とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	みりん こんぶだし にぼしだし しょうゆ かつおだし 酒 塩			
12 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				604	23.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
		てづくりふりかけ		ちりめんじゃこ のり かつおぶし		しょうゆ みりん			
	しゅさい	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 いんげん	酒 塩 しょうゆ			
	しるもの	ごもくみそしる	あぶら	とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぎ れんこん こんにゃく	しょうゆ かつおだし にぼしだし 酒 こんぶだし			
デザート	れいとうパイ			パインアップル					
13 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				732	22.5
	しゅしよく &しゅさい &ふくさい	ビビンパ	こめ むぎ さとう こまあぶら こま あぶら	ぎゅうにく みそ	にんじん もやし ぜんまい にんにく しょうが ほうれんそう	豆板醤 みりん しょうゆ 鶏ガラだし 酢 酒			
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごま こまあぶら	わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし			
	デザート	さくさくこうや	あぶら さとう	こうやとうふ きなこ		塩			
14 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				679	24.6
	しゅしよく	こくとうロール	(こむぎこ こくとう)			(塩)			
	しゅさい	スコップコロケ	じゃがいも あぶら さとう パンこ	ぶたにく こうやとうふ	たまねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ ナツメグ			
	ふくさい	アップルドレッシングサラダ	オリーブオイル さとう		りんご キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし	からし粉 塩 酢 こしょう			
	しるもの	アスパラのシチュー	こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも オリーブオイル	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス	塩 こしょう 鶏ガラだし			
17 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	30.1
	しゅしよく	ピタパン	(こむぎこ さとう)			(塩 イースト)			
	しゅさい	チリコンカン	オリーブオイル	ぶたにく たいす	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく セロリ トマト	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ しょうゆ チリパウダー 鶏ガラだし ウスターソース ワイン たかのつめ			
		てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 鶏ガラだし			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ (卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう			
デザート	カルピスゼリー	カルピス	かんてん						

※ 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。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。
 ※ 栄養事務室直通 TEL (048-444-1751)
 ※ その日の給食を戸田東小学校facebookで紹介しています。ぜひ御覧ください。

	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	633	24.3	19.9	82.9	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0



令和3年 5月分 よていこんだて表(2)

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				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そのだ			
18 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	18.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かれのいアクアパッツア	オリーブオイル	かれのい あさり	にんにく たまねぎ セミドライトマト やさしいジュース パセリ	塩 こしょう カレー粉			
	ふくさい	やさしいチップス	かたくりこ あぶら		ごぼう にんじん れんこん	塩			
	しるもの	コンソメスープ		ベーコン	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ			
19 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				637	22.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	かじょうどうふ	あぶら さとう ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ いんげん しょうが にんにく ししいたけ	豆板醤 甜麵醬 酒 しょうゆ オイスターソース			
	ふくさい	かいそうサラダ	ごまあぶら ごま さとう	かいそうミックス	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢			
	しるもの	にらとコーンのスープ	かたくりこ	とうふ	にら とうもろこし たまねぎ ししいたけ	鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
20 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				667	22.9
	しゅしよく	いろどりひじきごはん	こめ ごまあぶら さとう	ひじき ちりめんじゃこ	えだまめ	ゆかり 塩 酒 かつおだし しょうゆ			
	しゅさい	あじのしおやき		あじ		酒 塩			
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	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 にぼしだし こんぶだし			
21 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				667	22.9
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	じゃがいものそぼろあん	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	しょうゆ かつおだし			
	ふくさい	にんじんのみそきんぴら	さとう ごまあぶら	みそ	にんじん こんにゃく				
	しるもの	いなかじる ★	あぶら	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	かつおだし にぼしだし こんぶだし			
24 (月)	ふりかえきゅうじつ								
25 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				666	24.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	スタミナいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にら にんじん ねぎ ピーマン ししいたけ しょうが にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ			
	しるもの	やさいたっぷりスープ			キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 鶏ガラだし 豚骨ガラだし			
	デザート	ブルーベリーパイ	パイシート さとう ブルーベリージャム		ブルーベリー				
26 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				715	24.2
	しゅしよく &しゅさい	ハヤシライス	こめ むぎ あぶら ごむぎこ オリーブオイル さとう じゃがいも	ぶたにく	しょうが にんにく パセリ セロリ トマト たまねぎ にんじん	塩 こしょう しょうゆ ウスターソース ケチャップ ワイン デミグラスソース 鶏ガラだし			
	ふくさい	ごまマヨサラダ	マヨネーズ(卵不使用) ごま	だいず	えだまめ きゅうり にんじん	塩 こしょう しょうゆ			
	デザート	メロン			メロン				
27 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				636	25.4
	しゅしよく	ソースやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく あおりの	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	塩 こしょう やきそばソース			
	しるもの	ぎょうざスープ ★		(ぎょうざ) なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	にぼしだし こしょう かつおだし 塩 鶏ガラだし しょうゆ			
	デザート	フルーツしらたま	さとう しらたまだんご		パイナップル みかん おうとう	塩			
28 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	29.8
	しゅしよく	ふかがわめし	こめ さとう あぶら	あさり あぶらあげ	ごぼう にんじん さやえんどう しょうが	酒 みりん 塩 しょうゆ			
	しゅさい	さけのねぎしおだれ	あぶら ごまあぶら さとう	さけ	しょうが ねぎ	酢 しょうゆ			
	ふくさい	だいずのいそに	さとう ごまあぶら	だいず とりにく こんにゃく ひじき	ごぼう にんじん	塩 かつおだし しょうゆ みりん			
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 ねぎ にんじん こんにゃく	かつおだし にぼしだし こんぶだし しょうゆ 酒				
31 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				654	16.0
	しゅしよく	ピースピラフ	こめ あぶら	とりにく	にんじん グリンピース とうもろこし たまねぎ にんにく しょうが	ワイン 塩 こしょう ペイリーフ 鶏ガラだし			
	ふくさい	マセドアンサラダ	じゃがいも オリーブオイル		きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	酢 塩 こしょう 辛子粉			
	しるもの	ぶたにくのにこみスープ		ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト	塩 こしょう しょうゆ ペイリーフ 豚骨ガラだし			
	デザート	しろはなまめのケーキ	バター ごむぎこ さとう ごま なまクリーム	しろはなまめ ぎゅうにゅう					