



# 訂正版 令和4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 しゅめい	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)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	
			ねつやちからになる	ちやくにをつくる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・その他							
2 (月) 八十八歳	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かしわもち					638	26.9
	しゅしよく	おちやめごはん	こめ さとう ごま	わかめ			おちや 塩						
	しゅさい	さばのしおゆき		さば			塩						
	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						
	しるもの	すましじる		かまぼこ	こまつな ねぎ えのき だけのこ		かつお節だし 昆布だし 塩 煮干しだし しょうゆ						
デザート	かしわもち	こめご さとう てんぷん あぶら	あずき かんてん			塩							
6 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							614	25.9	
	しゅしよく	ごはん	こめ				はるさめがら						
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ		しょうゆ 酢 酒						
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし		酢 辛子粉 しょうゆ						
しるもの	にくだんごのスープ	ごまあぶら (てんぷん みずあめ あぶら)	(とりにく ぶたにく)	キャベツ しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイ (たまねぎ)		酒 しょうゆ こしょう 塩 鶏がらだし							
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							630	27.3	
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ				ひじきのサラダ						
	ふくさい	ふたどん	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ しらたき にら たけのこ ごぼう にんじん にんにく しいたけ しょうが		酒 しょうゆ						
	しるもの	だいこんのみそしる	ごまあぶら (てんぷん みずあめ あぶら)	わかめ とうふ みそ あぶらあけ	だいこん ねぎ		昆布だし 煮干しだし かつお節だし						
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							613	24.5	
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ あぶら				わかめがら						
	しゅさい	しょうゆラーメン	ごまあぶら	やきぶた ぶたにく なると	しょうが メンマ もやし にんじん とうもろこし ねぎ		こしょう 塩 鶏がらだし 昆布だし かつお節だし 煮干しだし						
	ふくさい	きんぴらはるまき	こむぎこ さつまいも あぶら かたくりこ さとう	とりにく	ごぼう れんこん にんじん しょうが		しょうゆ 塩 ホークフイオン						
デザート	わかめサラダ	さとう ごまあぶら	わかめ	キャベツ きゅうり		しょうゆ 酢							
11 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							590	23.4	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ				きゅうりの パリパリあえ						
	しゅさい	じゃがいものそぼろあんかけ	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 さやいんげん		しょうゆ かつお節だし						
	ふくさい	きゅうりのパリパリあえ	さとう あぶら ごまあぶら		きゅうり にんにく しょうが		塩 しょうゆ						
しるもの	とりごぼうじる		とりにく あぶらあけ	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく		酒 かつお節だし 昆布だし 煮干しだし みりん 塩 しょうゆ							
12 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							606	26.8	
	しゅしよく	ツナコーンピラフ	こめ むぎ オリーブオイル	ツナ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ にんにく しょうが		ワイン 塩 こしょう						
	しゅさい	バーベキューチキン	さとう	とりにく	にんにく たまねぎ アップルソース		ワイン ケチャップ ウスターソース 酢						
	しるもの	じゃがボールのスープ	(じゃがいも かたくりこ さとう)	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ		しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらだし						
デザート	いちごクレープ	さとう こめ あぶら てんぷん みずあめ	とうにゅう	いちごピューレー いちごかじゅう レモンかじゅう									
13 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							590	25.7	
	しゅしよく	ごはん	こめ				きゅうりの ちゅうかめん						
	しゅさい	しろみざかなの チリソースがけ	(てんぷん あぶら ごまあぶら さとう)	(ホキ)	ねぎ エリンギ しょうが にんにく		豆板醤 ケチャップ 酒 塩 しょうゆ 鶏がらだし						
	ふくさい	きゅうりのちゅうかあえ	ごまあぶら		きゅうり だいこん		唐辛子 塩 酢 みりん しょうゆ						
しるもの	すいぎょうざスープ	(こむぎこ ラード さとう あぶら てんぷん)	(ぶたにく) なると	(キャベツ にら にんにく ねぎ しょうが にんじん もやし チンゲンサイ)		こしょう 煮干しだし かつお節だし 塩 しょうゆ 鶏がらだし							
16 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							603	25.0	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ				しろはなまめの ケーキ						
	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 とうふ みそ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ 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						
	しるもの	ピリからきゅうり	ごまあぶら いらごま		きゅうり こんにゃく		キムチの素 豆板醤 しょうゆ						
デザート	しろはなまめのケーキ	マーガリン こむぎこ さとう はちみつ ごま	しろはなまめ とうにゅう			ベーキングパウダー							
17 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							618	27.5	
	しゅしよく &しゅさい	ごはん	こめ				いざかあえ						
	ふくさい	いわしのかばやきどん	かたくりこ さとう あぶら	いわし			しょうゆ みりん 酒 かつお節だし 昆布だし						
	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 ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが		塩 しょうゆ 酒 かつお節だし 昆布だし 煮干しだし						

※ 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。  
※ 材料の入れ替等の都合により、取立を変更することがありますので御了承ください。

	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	609	25.6	21.5	81.5	2.5
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0



## 令和4年 5月分 よていこんだて表 (2)

ひ ようび	りょうり しめい	しょくひんめい				もちつけ	みほん	エネルギー 1000kcal	たんぱく質 (g)	
		こんだてめい	ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちやしをととのえる					ちようみりよう・そだ
18 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく &しゅさい	コッパンスライス	こむぎこ さとう マーガリン(乳不使用) ショートニング				塩 イースト			
		フランクフルトの トマトソースがけ	さとう あぶら デミグラスソース	フランクフルト	たまねぎ マッシュルーム	クチャップ ウスターソース				
	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		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし アップルソース たまねぎ	酢 塩 こしょう 辛子粉				
しるもの	とうにゅうクリーム シチュー	じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	鶏がらだし こしょう 塩			612	26.1	
19 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		塩 こしょう しょう ゆ				
	ふくさい	キャベツとコーンのサラダ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ				
しるもの	とうふのみそしる		とうふ わかめ あぶらあけ みそ	えのきだけ ねぎ	かつお節だし 昆布だし			595	29.2	
20 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ							
		ポークカレー	あぶら さとう こむぎこ はちみつ じゃがいも	ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマト アップルソース	しょうゆ ベイリフ ウスターソース 中濃ソース 塩 しょうゆ カレー粉 ガラムマサラ クルスハイス フルーツチャツネ				
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう				
デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ	ヨーグルト	パイン缶 みかん缶				610	22.0	
23 (月)	うどんとかい ふりかえきゅうじつ									
24 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく	ガーリックライス	こめ むぎ あぶら	ベーコン	にんにく たまねぎ パセリ	塩 鶏がらだし ワイン 塩 こしょう しょうゆ				
	しゅさい	とうにゅうコロッケ	パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ショートニング	とうにゅう セラチン	たまねぎ とうもろこし	塩				
	ふくさい	おやこめめサラダ	さとう オリーブオイル	だいず	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ	しょうゆ りんに酢 こしょう 塩				
しるもの	ソーセージいり トマトスープ	マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ソーセージ	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし			613	21.1	
25 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ							
		ピピンパのぐ	あぶら さとう	ふたにく みそ	たけのこ にんにく しょうが	豆板醤 みりん しょうゆ 鶏がらだし				
	ふくさい	もやしナムル	ごまあぶら いりごま さとう		もやし ほうれんそう にんじん	酒 酢 しょうゆ				
デザート	ブルーベリーパイ	さとう (こむぎこ マーガリン(乳不使用))		チンゲンサイ にんじん とうもろこし ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし (塩)			636	28.3	
26 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎこ			かつおだし				
		にくなぼんうどん	こむぎこ あぶら	ふたにく なた	にんじん こまつな ねぎ	かつお節だし みりん 昆布だし しょうゆ 煮干しだし 酒				
	しゅさい	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ		抹茶				
ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	さとう いりごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ					
デザート	れいとうりんご	さとう		りんご					595	26.0
27 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく &しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ							
		ふたにくのかくにどん	さとう かたくりこ	ふたにく	ねぎ しょうが にんにく だいこん チンゲンサイ	みりん しょうゆ 酒				
	ふくさい	からしあえ	さとう		キャベツ きゅうり にんじん	辛子粉 しょうゆ				
しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし			592	23.6	
30 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	かつおのあおりのあげ	ごま パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	かつお だいすたんばく あおさこ		塩 こしょう				
	ふくさい	ちくさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな	しょうゆ 塩 酢 辛子粉 かつお節だし				
しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ あぶらあけ みそ	たまねぎ えのきだけ	かつお節だし 昆布だし 煮干しだし			610	29.5	
デザート	れいとうみかん			みかん						
31 (火)	のみもの	ぶどうジュース	はさんで たべよう!		ぶどう					
	しゅしよく	ピタパン	こむぎこ あぶら さとう			塩 イースト				
	しゅさい	チキン ガーリックステーキ	デミグラスソース あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう しょうゆ ワイン 鶏がらだし				
	ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用)		ごぼう にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう				
しるもの	とうにゅうクリームスープ	じゃがいも オリーブオイル こむぎこ あぶら	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	こしょう 塩 鶏がらだし			592	22.5	