



よていこんだてひょう(小学校用)



令和5年5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			しょくひんめい			えいようか				
		のみもの	りょうりのしゅらい	しゅよく と おかず	ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)		
1 (月)	はし	牛乳	しゅよく わかめうどん わかもろうどん	しゅさい しろみざかなのおちやフライ ポトルソース	ふくさい キャベツのごまマヨあえ	こむぎこ さとう あぶら パンこ コーンスターチ こむぎこ マヨネーズ(たまごふしよう) すりごま さとう	ぎゆうにゆう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど ホキ だいちこ	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど キャベツ にんじん	塩 かつお節 酒 しょうゆ 塩 みりん 狭山茶 塩 こしょう ソース しょうゆ 酢	628	27.8	
こどもの日こんだて												
2 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん	しゅさい あじのスタミナやき	ふくさい ひじきのわふうサラダ	しるもの すましじる	デザート かしわもち	こめ さとう わふうドレッシング とうふ かまぼこ わかめ あずき さとう こめこ あぶらでんぶん かんでん	にんにく しょうが きゅうり にんじん とうもろこし たけのこ ねぎ にんじん	しょうゆ みりん 豆板醤 酒 塩 しょうゆ かつお節 塩	595	28.0
3 (水)	けんぽうきねん日											
4 (木)	みどりの日											
5 (金)	こどもの日											
8 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん	しゅさい じゃがいものそぼろあんかけ	ふくさい もやしのサラダ	しるもの いわしのつみれ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく いわしのつみれ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし にんじん みずな たくあん えのき だいこん にんじん ねぎ しょうが	かつおだし しょうゆ しょうゆ 酢 塩 酒 かつお節 塩 しょうゆ	592	21.1
9 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん	しゅさい オニオンソースハンバーグ	ふくさい ほうれんそうのソテー	しるもの コンソメスープ	こめ ぶたのあぶら さとう あぶら でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく だいちこ ベーコン	たまねぎ トマト にんにく しょうが ほうれんそう エリンギ とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん キャベツ	塩 香辛料 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩	586	26.9
10 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん	しゅさい ぶたキムチどん	ふくさい にくしゅうまい②	しるもの ごぼうのさっぱりサラダ	こめ さとう ごまあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく みそ ぶたにく だいちこ	キムチ はくさい たけのこ なら たまねぎ もやし にんにく しょうが ごぼう きゅうり にんじん レモンかじゅう	しょうゆ 酒 塩 こしょう 魚介エキス ほたてエキス 酢 しょうゆ	659	28.2
11 (木)	はし	牛乳	しゅよく ごはん	しゅさい いわしのかばやき	ふくさい ほうれんそうのちゅうかあえ	しるもの キャベツのみそしる	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	いわし あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ えのき	しょうゆ 酒 しょうゆ 酢 塩 かつお節	586	24.5
12 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅよく フラワーロール	しゅさい マカロニのハヤシに	ふくさい プレーンオムレツ	しるもの グリーンサラダ	こむぎこ さとう あぶら マカロニ あぶら ハヤシルウ さとう あぶら さとう こめこ でんぶん あぶら さとう	ぶたにく たまご キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 酢 塩 塩 こしょう 酢	589	21.1	
15 (月)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん	しゅさい やきとりどん	ふくさい きざみのり	しるもの だいこんとみずなのサラダ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さとう	とりにく のり	ねぎ だいこん みずな ほうれんそう たまねぎ えのき	酒 みりん かつおだし しょうゆ 唐辛子 酢 しょうゆ 塩 かつお節	636	30.8
16 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん	しゅさい ★ポークカレー	ふくさい とうふナゲット②	しるもの はなやさいサラダ	こめ じゃがいも あぶら カレールーウ さとう あぶら さとう こむぎこ でんぶん イタリアンドレッシング	ぶたにく だいちミート とうふ とうにゆう だいちこ ぎよにくすりみ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	コンソメ ベイリーフ 塩	689	22.4
17 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅよく ごはん	しゅさい マーボーどうふ	ふくさい にらまんじゅう②	しるもの メンマのあえもの	こめ はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう ぶたのあぶら コーンスターチ こむぎこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ ぶたにく だいちこ メンマ ほうれんそう もやし	しいたけ たけのこ にんにく ねぎ にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが こんにやく	中華スープ 豆板醤 酒 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう ほたて粉 かつお粉 こんぶ粉 塩	617	25.7

日曜日	はしスプーン	こんだてめい		ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	
		のみもの	りようりのしゅるい	しゅしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど				やさい・くだもの・きのこなど
18 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				604	24.9
			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 いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ		
			しゅさい	にしんのこんぶに	さとう コーンスターチ	にしん こんぶ	しょうが	しょうゆ 塩		
			ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩		
19 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゆうかめん	こむぎこ			塩	643	23.9
			しゅさい	しょうゆラーメン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なんと	メンマ ほうれんそう ねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが	こしょう かつお節 しょうゆ がらスープ 中華スープ 塩		
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり	キムチの素 塩					
22 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				604	26.2
			しゅさい	チキンなんばん②	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 酢		
			しゅさい	ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう	だいちこ	きゅうり たまねぎ レモンかじゅう こんにやく パセリ	塩 香辛料 酢		
			ふくさい	さんしよくあえ	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	わかめスープ	ごまあぶら	わかめ ぶたにく とうふ	たけのこ たまねぎ しょうが	酒 中華スープ しょうゆ がらスープ 塩		
23 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				588	26.3
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ				
			ふくさい	のらぼうなのいそかあえ	さとう	のり	のらぼうな もやし	しょうゆ		
			しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが	かつお節 塩 しょうゆ		
24 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ツイストパン	こむぎこ さとう あぶら	スキムミルク		塩	605	26.6
			しゅさい	チキンのトマトにこみ	オリーブオイル さとう	とりにく だいちミート	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			しゅさい	コロツケ	じゃがいも さとう あぶら ぱんこ こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう ワイン		
			しゅさい	ポトルソース				ソース		
			ふくさい	えだまめとコーンのサラダ	オニオンドレッシング		えだまめ とうもろこし			
25 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				639	24.0
			しゅさい	あつあげとエリンギのチリソース	ごまあぶら さとう かたくりこ	あつあげ	エリンギ ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 がらスープ 中華スープ 酒 ケチャップ 塩 しょうゆ		
			しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ しょうが	酒 がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩		
			デザート	れいとうみかん			みかん			
			そのた	どうぶつチーズ		チーズ				
26 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				661	28.2
			しゅさい	けいちゃん	あぶら さとう	とりにく みそ	もやし なら キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	酒 しょうゆ		
			しゅさい	にくだんごのあんかけ②	ぶたのあぶら さとう あぶら	とりにく だいちこ	たまねぎ にんにく しょうが	塩 香辛料 酒 しょうゆ 酢 オイスターエキス		
			ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふしう)		きゅうり にんじん	こしょう 塩		
29 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎこ			塩	617	26.8
			しゅさい	にくうどん	さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ しめじ	かつお節 酒 みりん しょうゆ 塩		
			しゅさい	ちくわのいそべあげ②	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり				
ふくさい	ゆでブロッコリー	しおドレスシング		ブロッコリー						
30 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				626	22.5
			しゅさい	まぐろカツ	あぶら ぱんこ さとう こむぎこ	まぐろ だいちこ	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ 塩 ホタテエキス		
			しゅさい	ポトルソース				ソース		
			ふくさい	せんぎりサラダ	ねぎごまドレスシング		きゅうり もやし にんじん			
しるもの	ポトフ	じゃがいも	ミニウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コンソメ がらスープ しょうゆ 塩					
31 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				586	25.5
			しゅさい	てりやきチキン	さとう かたくりこ	とりにく		しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう		
			ふくさい	キャベツのサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん	塩 こしょう 酢		
			しるもの	ワンタンスープ	ごまあぶら	ワンタン なんと	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 中華スープ がらスープ 塩 しょうゆ		

ふるさとあじめぐりきゅうしよく ~ぎふけん~

5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	618	25.6	21.7	80.0	2.5

※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・キウイ・いくら・ピーナッツ・木の实類・種実類(カカオ、果、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)**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。
戸田市立学校給食センター (442-5065)

