



ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
1 月	しゅしよく &しゅさい	とりキムチどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら ごま	とりにく みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ はくさい もやし にんじん たら ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩	613	25.9
	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん ホールコーン	塩 しょうゆ 酢		
	しるもの	ねぎみそスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	こんにやく しめじ ねぎ えだまめ	酒 しょうゆ とりからだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《こどものひこんだて》 ささこのすこやかな成長を願って、ごもくすしとかしわもちでお祝いしましょう♪								
2 火	しゅしよく &しゅさい	ごもくすし	こめ さとう あぶら ごま	とりにきにく あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう	酢 塩 しょうゆ 酒	605	23.6
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	こまつなのりきゅうじる	すりごま	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな ねぎ	かつおだし		
	デザート	かしわもち	(あずきつぶあん こめこ さとう でんぶん あぶら)					
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
3 水	けんぽうきねんび 憲法記念日							
4 木	みどりの日							
5 金	こどもの日							
8 月	しゅしよく	ごはん	こめ				642	22.2
	しゅさい	すぶた	かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ	酒 しょうゆ トマトケチャップ しょうゆ 酢 とりからだし		
	ふくさい	わかめのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら	わかめ あぶらあげ	きゅうり もやし	塩 酢 しょうゆ		
	しるもの	ちゅうかスープ	はるさめ ごまあぶら		にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ しょうが	塩 こしょう 酒 とりからだし		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
♪ 2ねんせい グリーンピースのさやむきだいけん ♪								
9 火	しゅしよく	グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース	塩 酒 こんぶだし	549	26.7
	しゅさい	とりにくのねぎしおだれ	ごまあぶら かたくりこ	とりにく	ねぎ にんにく レモンかじゅう	酒 塩 みりん こしょう		
	ふくさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにきにく	にんじん	酒 みりん しょうゆ かつおだし		
	しるもの	はるキャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ	かつおだし		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10 水	しゅしよく &しゅさい	しおラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ	酒 塩 しょうゆ こんぶだし にほだし とりからだし	612	18.8
	しゅさい	はるまき	あぶら (でんぶん さとう こむぎこ)	(ぶたにく)	(たけのこ キャベツ ねぎ しょうが)	(オイスターソース しょうゆ 塩 チキンエキス こしょう)		
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	塩 キムチのもと		
	デザート	れいとうパイン			パイナップル			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11 木	しゅしよく	ごはん	こめ				587	29.9
	そのた	のりのつくだに	さとう ごま	きざみのり		みりん しょうゆ 塩		
	しゅさい	さわらのしろしょうゆやき		(さわら)		(白しょうゆ みりん 酒)		
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう ねりごま	おから あぶらあげ とりにきにく	にんじん こまつな	酒 塩 しょうゆ かつおだし		
しるもの	けんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12 金	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい				675	27.6
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	とりにく	しょうが ねぎ	しょうゆ 酒 酢		
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	酒 塩 しょうゆ こしょう とりからだし		
そのた	かたぬきチーズ		チーズ					
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
15 月	しゅしよく	ごはん	こめ				556	18.9
	しゅさい	ジャンボぎょうざのあまずあん	あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	とりにきにく だいた	はくさい ねぎ たら しょうが にんにく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 とりからだし		
	ふくさい	もやしときゅうりのナムル	さとう ごまあぶら すりごま		もやし きゅうり にんにく しょうが	塩 しょうゆ 酢		
	しるもの	みそチゲ	じゃがいも ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	にんじん しめじ たら はくさいキムチ	酒 トウバンジャン しょうゆ みりん 塩 とりからだし		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
16 火	しゅしよく	ガーリックフランスパン	ソフトフランスパン(乳・卵不使用) 乳不使用マーガリン オリーブオイル		にんにく パセリ		607	22.6
	しゅさい &しるもの	★やさいのクリームスープ	こめこ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく しるはなまめペースト とうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ほうれんそう	白ワイン 塩 こしょう とりからだし ベイリーフ		
	ふくさい	ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 白ワイン 酢 塩		
	デザート	グレープゼリー	(さとう)		(ぶどうかじゅう)	(ワイン ビタミンC)		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17 水	しゅしよく	ごはん	こめ				560	28.5
	しゅさい	さばのしおやき		さば		塩 酒		
	ふくさい	ちくぜんに	ごまあぶら さとう	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう れんこん こんにやく ほししいたけ	酒 しょうゆ みりん かつおだし		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ みそ あぶらあげ わかめ	ねぎ	かつおだし		
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					

# 家庭数



令和5年 5月分

よていこんだてひょう

パート2



戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	調味料・その他		
18 木	しゅよく &しゅさい	ジャージャンどうふどん	こめ げんまい さとう あぶら かたくりこ	なまあげ とりこく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン みりん オスターソース とりからだし	639	26.6
	ふくさい	きりほしだいこんのナムル	さとう ごま ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが きりほしだいこん	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	とりこく	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ とりからだし		
	デザート	れいとうみかん			みかん			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 金	しゅよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ			593	23.0
	しゅさい	たちうおのたつたあげ	かたくりこ あぶら	たちうお	しょうが	酒 しょうゆ		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	ツナ きざみのり	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ かつおだし 酒		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ わかめ	たまねぎ えのきたけ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
22 月	しゅよく &しゅさい	やきとりどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら かたくりこ	とりこく きざみのり	ねぎ	みりん かつおだし 酒 しょうゆ 一味唐辛子	642	27.5
	ふくさい	さんしよくあえ	さとう ごま		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	さつまじる	さつまいも ごまあぶら	とりこく みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ	酒 塩 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	デザート	いそかあえ	さとう	ツナ きざみのり	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ かつおだし 酒		
23 火	しゅよく	ごはん	こめ				539	24.1
	しゅさい	しろみざかなのこうみソースかけ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら (でんぶん)	(タラ)	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 酢 かつおだし		
	ふくさい	れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら		にんじん れんこん こんにやく	しょうゆ 塩 みりん 一味唐辛子		
	しるもの	いなかじる	じゃがいも ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
24 水	しゅよく &しゅさい	スパゲッティミートピーンズソース	スパゲッティ オリーブオイル あぶら こめこ	とりひきにく だいず	しょうが にんにく セロリ トマトピューレ	塩 赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース こしょう しょうゆ	625	25.2
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう あぶら ごま ごまあぶら		サラダこんにやく だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん	酢 辛子粉 しょうゆ		
	デザート	フルーツヨーグルト	はちみつ グラニューとう	プレーンヨーグルト	バイン缶 みかん缶 りんご缶 ナタデココ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅよく &しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ もやし たまねぎ もやし にんじん ほししいたけ にら	しょうゆ こしょう 酒 コチュジャン 塩		
ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		ブロッコリー ホールコーン きゅうり	酢 塩 しょうゆ			
しるもの	ワンタンスープ	ウェーブワンタン ごまあぶら	とりこく	ホールコーン にんじん もやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 とりからだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
<b>《ささっこカレーの日》</b> <small>うんどうかい</small> <small>こんだて</small> <small>あした</small> <small>ちから</small> 運動会おうえん献立♪ チキンカツカレーを食べて、明日は力いっぱいがんばりましょう!								
26 金	しゅよく &しゅさい	★チキンカツカレー	こめ げんまい じゃがいも あぶら こめこ はちみつ さとう 乳不使用マーガリン こめパンこ	とりこく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アップルソース	赤ワイン ベリーフ 塩 こしょう カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ とりからだし	666	22.5
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	デザート	いちごプリン	(グラニューとう あぶら さとう)		(いちごかじゅう)			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅよく	ごはん	こめ					
30 火	しゅさい	ぶたにくのしょうがいため	さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒	541	24.3
	ふくさい	ごまあえ	さとう ごま		こまつな もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	だいこんのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	デザート	いちごプリン	(グラニューとう あぶら さとう)		(いちごかじゅう)			
31 水	しゅよく	ごはん	こめ				565	23.7
	しゅさい	さけチーズフライ	あぶら (パンこ でんぶん こむぎこ)	(さけ チーズ)		ウスターソース 中濃ソース		
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	しょうゆ こしょう 塩 りんご酢		
	しるもの	くきわかめのスープ	ごま ごまあぶら	とりこく とうふ くきわかめ	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが	塩 しょうゆ とりからだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。  
 ・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が御了承ください。  
 ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…!  
 ・( )に食品名があるものは、加工食品を意味します。  
 ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
今月の平均	600	24.8	22.2	2.5
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0