



# 令和6年 5月分 よていこんだてひょう



戸田市立新曽小学校

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 (+カロリー)	たんぱく質 (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう・そのだ			
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	23.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かつおカツ ポトルソース	パンこ さとう こむぎこ あぶら でんぷん	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 かつおエキス			
	ふくさい	ぎょうりのつぼづけあえ	こまあぶら		きゅうり つぼづけ	ソース			
	しるもの	とりだんごしる	とりだんご (ミートボール) あぶらあげ みそ		ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	かつおだし こんぶだし にぼしだし			
2 (木)	こどもの日こんだて								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				630	23.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かぶとハンバーグ	ぶたのあぶら さとう でんぷん あぶら	とりにく ぶたにく だいすこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 しょうゆ			
	ふくさい	きりほしだいこんのもの	さとう あぶら	あぶらあげ	きりほしだいこん いんげん にんじん しじたけ	しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし 煮干しだし			
	しるもの	わかたけじる	ぶ	とうふ わかめ	たけのこ ねぎ えのき	酒 塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし 煮干しだし			
デザート	かしわもち	こめこ さとう あぶら みずあめ でんぷん	かんてん あずき		塩				
3 (金)	憲法記念日								
6 (月)	振替休日								
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				646	24.5
	しゅしょく	ちゅうかめん わだしラーメン	こむぎこ あぶら		ぶたにく にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ にんにく しょうが	鶏がらだし かつおだし 塩 しょうゆ こしょう			
	しゅさい	はるまき	あぶら ぶたのあぶら こむぎこ はるさめ でんぷん さとう こめこ こなあめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 香辛料 塩			
	ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり	キムチの素 塩			
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	24.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンガーリックステーキ	オリーブオイル デミグラスソース さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんにく	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ ワイン ウスターソース			
	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	酢 塩 辛子粉			
しるもの	オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ エリンギ	こしょう 塩 しょうゆ チキンブイヨン				
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	23.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのスタミナやき		さば	にんにく	みりん しょうゆ 酒			
	ふくさい	わかめサラダ	こまあぶら さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢			
しるもの	にくだんごいりはるさめスープ	はるさめ こまあぶら	にくだんご (ミートボール)	にんじん はくさい こまつな	塩 しょうゆ チキンブイヨン				
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	23.5
	しゅしょく	ジュシー (たきこみごはん)	こめ あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	にんじん しょうが しいたけ	しょうゆ かつおだし 昆布だし 煮干しだし			
	しゅさい	こまいフライ ポトルソース	パンこ こむぎこ あぶら	こまい (魚)		塩			
	しるもの	アーサーじる (あおさのみそしる)		あおさ あぶらあげ とうふ みそ	ねぎ えのき	昆布だし 煮干しだし かつおだし			
	デザート	れいとうパインアップル	さとう		パインアップル				
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				614	27.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやき	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ	たまねぎ しょうが	酒 みりん しょうゆ 豆板醤			
	ふくさい	こまつなのりふうみあえ	こまあぶら こま さとう	のり	こまつな にんじん もやし たくあん	しょうゆ 塩 酢			
しるもの	けんちんじる		あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しめじ ごぼう	かつおだし 昆布だし しょうゆ 煮干しだし みりん 塩				
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	21.2
	しゅしょく	さとうあげパン	こむぎこ さとう あぶら						
	しゅさい	ウィナーのトマトにこみ	じゃがいも さとう オリーブオイル	ウィナー	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ トマト やさいペースト	こしょう 塩 ワイン チキンブイヨン ケチャップ			
ふくさい	はなやさいサラダ	さとう オリーブオイル		プロッコリー カリフラワー たまねぎ	しょうゆ 酢 塩 こしょう				
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				588	28.2
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのしおこうじやき		あじ		塩こうじ			
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ (たまごなし)		ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ こしょう 塩			
しるもの	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	かつおだし 昆布だし 煮干しだし 酒				
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				592	23.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたキムチいため	あぶら さとう こまあぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ いら にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	しょうゆ 酒			
	しるもの	わかめスープ	こまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし	塩 しょうゆ こしょう 酒 チキンブイヨン			
デザート	れいとうみかん			みかん					



# 令和6年 5月分 よていこんだてひょう



(うらめん)

戸田市立新曽小学校

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			
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	28.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのコロコロあげ	かたくりこ あぶら さとう	たら	しょうが	しょうゆ みりん			
	ふくさい	パリパリあえ	ごまあぶら		きゅうり だいこん たくあん	塩			
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 しいたけ こまつな ねぎ しょうが	塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし 煮干しだし				
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				591	23.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ジャージャンとうふ	あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ チンゲンサイ	しょうゆ 豆板醤 チキンフイヨン			
	ふくさい	かぶのスープ	ごまあぶら	とりにく	かぶ にんじん ねぎ こまつな しょうが	酒 塩 こしょう しょうゆ チキンフイヨン			
デザート	フルーツポンチ			みかん(缶) パインアップル(缶) はちみつレモンゼリー					
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	27.3
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩			
	しゅさい	チキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		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 とうもろこし	酢 こしょう 塩			
しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	だいこん ねぎ えのき	かつおだし 昆布だし 煮干しだし				
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				597	28.9
	しゅしよく	ぶたにくのかくにどん	さとう かたくりこ	ぶたにく	こんにゃく ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	しょうゆ 酒 みりん 塩			
	ふくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(たまごふししょう)		にんじん きゅうり	塩 こしょう			
	しるもの	もずくじる		とうふ もずく とりにく	ねぎ こまつな えのき しょうが	酒 塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし 煮干しだし			
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	24.9
	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎこ						
	しゅさい	にくうどん		ぶたにく あぶらあげ	にんじん しめじ ごぼう こまつな ねぎ	塩 みりん 酒 しょうゆ かつおだし 昆布だし 煮干しだし			
	ふくさい	ちくわのおちゃあげ②	こむぎこ あぶら	ちくわ	まっちゃん				
しるもの	ほうれんそうのいそかあえ	さとう	のり	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ				
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	21.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンカレー	あぶら カレールウ じゃがいも さとう	とりにく だいすミート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	塩 バイリーフ 鶏がらだし			
	ふくさい	ひじきのサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ とうもろこし にんじん	酢 しょうゆ			
デザート	いちごゼリー	さとう		いちごピューレ クランベリーかじゅう こんにゃくこ					
27 (月)	振替休日								
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	26.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ユーリンチー②	さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが	しょうゆ 酢			
	ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら		ほうれんそう もやし	塩			
しるもの	とうふのちゅうかスープ	ごまあぶら	とうふ ぶたにく	はくさい ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 塩 酒 チキンフイヨン				
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	22.9
	しゅしよく	コッパンスライス	こむぎこ さとう あぶら			塩			
	しゅさい	フランクフルトの トマトソースがけ	あぶら さとう	フランクフルト	たまねぎ トマト	中濃ソース ケチャップ			
	ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 酢 こしょう			
しるもの	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし パセリ	塩 しょうゆ こしょう チキンフイヨン				
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	23.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのレモンソースがけ	かたくりこ あぶら さとう	ホキ	レモンかじゅう	しょうゆ			
	ふくさい	まめまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいす	きゅうり えだまめ とうもろこし たまねぎ	こしょう しょうゆ 塩 酢			
しるもの	フォースープ	こめこめん ごまあぶら	とりにく	にんじん ねぎ こまつな もやし	塩 しょうゆ こしょう チキンフイヨン 酒				
31 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				587	30.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	やきとりどん	さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ	みりん 酒 しょうゆ かつおだし 昆布だし 煮干しだし			
	ふくさい	キャベツのごまマヨあえ	すりごま さとう マヨネーズ(たまごふししょう)		キャベツ にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ			
しるもの	しんじゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ ぶたにく	たまねぎ こまつな	かつおだし 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。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。  
 ※ 新曽小学校では、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、たらこを使用しません。  
 ※ 海藻類は、えび・かにの生息地で採取しています。  
 ※ 魚には骨が含まれている場合があります。

	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	596	25.1	21.3	78.4	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0