



令和6年 5月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	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	ちやにくをつくる	からだのちようしきととのえる	ちようみりよう・そた			
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			やさいチップス さいとほろどん まぎごはん じゃがいものみそじる	575	28.1
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	とりそぼろどん	あぶら さとう	とりにく だいずミート	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう			
	しるもの	やさいチップス	さつまいも あぶら		こぼろ れんこん	塩			
こどもの日献立									
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かしわもち いそかあえ かつおのおちやはあげ ごめぐごはん わかぢけじる	594	28.1
	しゅしよく	ごめぐごはん	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	しいたけ こんにやく きぬさや	しょうゆ 塩 酒 かつおだし こんぶだし			
	しゅさい	かつおのおちやはあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	かつお	しょうが おちやは	酒 しょうゆ			
	しゅさい	いそかあえ	さとう	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ			
	しるもの	わかぢけじる	ふ	とうふ わかめ	だけのこ ねぎ えのき	酒 塩 しょうゆ かつおだし 昆布だし			
	デザート	かしわもち	こめこ さとう てんぷん あぶら	あずき かんてん		塩 かしわの葉			
<p>5月5日は「こどもの日」です。少し早いですが今日は「こどもの日献立」です。「かしわもち」につかわれている「かしわの葉」は、あたらしい芽がでなければ、ふるい葉が落ちないため、家系がたえないという縁起をかつぎ、こどもの日である「端午の節句」に食べられるようになりました。</p> <p>また、5月2日は「バ（十八夜）」です。立春から88日目をバ（十八夜）といいますが、ももとは、米という漢字を分解すると「八」と読めるので、農作業を始めるという日とされてきました。また、このころから、新茶の茶摘みが行われるので、お茶をイメージする言葉になりました。そこで「かつおのおちやはあげ」には狭山茶の葉を使用しています。</p>									
7 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			すぶた ごはん コンビニキャベツのスープ	593	24.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	すぶた	かたくりこ あぶら さとう	ふだにく	にんじん たまねぎ だけのこ ビーマン しいたけ	酒 しょうゆ 酢 アチャップ			
	しるもの	ベーコンとキャベツのスープ	あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし			
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ビーマンともやしのいためもの あじのスタミナやき れいとうみかん ごはん いなかじる	558	28.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのスタミナやき	こまあぶら さとう	あじ	りんごソース にんにく	しょうゆ みりん 酒 豆板醤			
	しゅさい	ビーマンともやしのいためもの	こまあぶら	ベーコン	ビーマン にんじん ちやし	塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ みそ	こぼろ にんじん ねぎ	鶏干しだし			
デザート	れいとうみかん			みかん					
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フロccoliサラダ ピースピラフ とうにゅうココロク プロccoliソース いもだんごスープ	565	17.6
	しゅしよく	ピースピラフ	こめ あぶら	とりにく	グリーンピース たまねぎ とうもろこし にんじん にんにく しょうが	ワイン 塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし			
	しゅさい	とうにゅうココロク	パンこ こむぎこ あぶら さとう てんぷん	とうにゅう セラチン	とうもろこし たまねぎ	塩 唐辛子			
	しゅさい	プロccoliソース	さとう こまあぶら		フロccoli きゅうり にんじん	しょうゆ 酢			
	しるもの	いもだんごスープ	いもだんご	ベーコン	キャベツ だいこん ねぎ こまつな	鶏がらだし みりん しょうゆ 塩			
<p>2年生が、給食に使用する「グリーンピース」のさやだし体験をします！グリーンピースはさやの中に入っているのか楽しみですね。さやから取り出したグリーンピースはピースピラフになります。きれいな緑で春の香りがしますよ。お楽しみに！！</p>									
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こまつなサラダ まっちゃあげパン ポトフ	554	23.3
	しゅしよく	まっちゃあげパン	こむぎこ さとう あぶら	きぬさや とうきびきなこ	まっちゃ	塩			
	しゅさい	こまつなサラダ	こまあぶら さとう		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢			
	しるもの	ポトフ	じゃがいも あぶら	ふだにく ウィンナー	セロリ にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム	こしょう 塩 しょうゆ とうもろこし ベイリーフ アイン			
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パリパリポテトサラダ ぶたにくのしょうがやき たっぶりやさいのわふうスープ ごはん たっぶりやさいのわふうスープ	590	24.7
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやき	ふだにく	たまねぎ しょうが	にんにく にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう			
	しゅさい	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	辛子粉 塩 酢			
しるもの	たっぶりやさいのわふうスープ	たまねぎ だいこん にんじん こぼろ しょうが こまつな		かつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 塩 こしょう					
14 (火)	のみもの	りんごジュース		りんごジュース			こんにやくサラダ きんぴらはるまき ちやうかめん しょうゆラーメン	600	18.4
	しゅしよく	ちやうかめん	こむぎこ あぶら			塩			
	しゅしよく	しょうゆラーメン	あぶら こまあぶら かたくりこ	ゆきふた ふだにく	しょうが メンマ もやし ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 昆布だし 鶏干しだし			
	しゅさい	きんぴらはるまき	あぶら こむぎこ さつまいも かたくりこ さとう	とりにく	こぼろ れんこん にんじん しょうが	しょうゆ ポークフィヨン 塩			
しゅさい	こんにやくサラダ	こまあぶら あぶら さとう	わかめ	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ にんにく こんにやく	しょうゆ 辛子粉 酢 酒 みりん				
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かわちばんかん ジャー جان とうふ わんだんスープ ごはん わんだんスープ	541	24.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ジャー ジャン とうふ	かたくりこ さとう あぶら	なまあげ ふだにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ キャベツ しいたけ ビーマン しょうが にんにく	酒 しょうゆ 豆板醤 甜麺醤			
	しるもの	わんだんスープ	わんだん こまあぶら	ふだにく	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし			
くだもの	かわちばんかん			かわちばんかん					
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツのおかかあえ わふうミローフ めいろう ごはん よしのじる	543	26.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	わふうミローフ	さとう パンこ	ふだにく みそ	たまねぎ にんじん しそ	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん			
	しゅさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん	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	にんじん こまつな だいこん ねぎ しいたけ しょうが	かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩				



令和6年 5月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	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	からだのちようしきととのえる	ちようみりよう・そた			
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ビリからきゅうり あかうおのからあげねぎソース ねぎソース	552	25.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あかうおのからあげねぎソース	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	あかうお	しょうが ねぎ	塩 しょうゆ 酢			
	ふくさい	ビリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	塩 しょうゆ キムチのもと			
	しるもの	にくだんごとキャベツのスープ	ごまあぶら	とりつくね	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			キャベツの あまずあえ チキンカツ	610	25.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	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 中濃ソース			
	ふくさい	キャベツのあまずあえ	さとう	キャベツ にんじん きゅうり		酢 塩			
	しるもの	だいにんのみぞしる	さとう	あぶらあげみそ	だいにん えのき ごまつな ねぎ	煮干しだし			
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ユールスロー フランカリー コップパン スライス	579	23.6
	しゅしょく	コップパンスライス	こむぎこ さとう あぶら			塩			
	しゅさい	フランソテー	さとう デミグラスソース	フランクフルト	トマトピューレ	グチャップ ウスターソース			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ(たまごふしよう)		キャベツ にんじん どうもろこし	酢 塩 こしょう			
	しるもの	とうにゅうクリームスープ	あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら ソイバター	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	こしょう 塩 鶏がらだし			
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			はるさめサラダ ヤンニョムチキン	554	22.7
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ヤンニョムチキン	かたくりこ あぶら さとう	とりにく	にんにく	塩 こしょう みりん しょうゆ コチュジャン グチャップ			
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう		にんじん きゅうり もやし	辛子粉 しょうゆ 酢			
	しるもの	わかめとコーンのスープ	かたくりこ	わかめ とうろ	たまねぎ どうもろこし ねぎ えのき	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし			
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごぼうサラダ チキンカレー おむぎごはん フルーツ ヨーグルト	564	18.6
	しゅしょく	おむぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	チキンカレー	じゃがいも こむぎこ ソイバター はちみつ あぶら	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ トマトピューレ りんごソース フルーツチャツネ	こしょう ベイリーフ ウスターソース 中濃ソース グチャップ しょうゆ ワイン 塩 カレー粉 鶏がらだし ガラムマサラ			
	ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(たまごふしよう) さとう		ごぼう にんじん きゅうり	酢 しょうゆ こしょう			
	デザート	フルーツヨーグルト	さとう はちみつ	ヨーグルト	バイン缶 みかん缶				
24 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちくぜんに たちうおのたつたあげ	608	26.4
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たちうおのたつたあげ	あぶら かたくりこ	たちうお	しょうが	酒 しょうゆ			
	ふくさい	ちくぜんに	あぶら さとう	とりにく	にんじん ごぼう れんこん だけのことんやく しいたけ いんげん	酒 みりん 塩 しょうゆ 煮干しだし			
	しるもの	キャベツのみぞしる		あぶらあげみそ わかめ	キャベツ たまねぎ	煮干しだし			
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			カモテキュー ガパオライス かほライス フォースープ	636	27.0
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ガパオライス	あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ ビーマン あかビーマン にんにく	塩 こしょう ナンフレー しょうゆ 豆板醤 パプリカ			
	ふくさい	カモテキュー	さつまいも あぶら みずあめ さとう						
	しるもの	フォースープ	こめこめん ごまあぶら	とりにく	もやし たまねぎ こまつな ねぎ	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう 酒			
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			かいそう サラダ やきとりどん きざみのり かいそう みぞしる	546	29.5
	しゅしょく	おむぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	やきとりどん	さとう かたくりこ	とりにく とりつくね	ねぎ	しょうゆ みりん かつおだし 酒 とうがらし 昆布だし			
	ふくさい	かいそうサラダ	ごまあぶら さとう	かいそう	どうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢			
	しるもの	みぞしる	かたくりこ	とりにく	しょうが にんじん こまつな ねぎ しいたけ だいにん	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ			
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			フルーツジュレ ささみの てんぷら うどん けんちんうどん	587	26.2
	しゅしょく	うどん	こむぎこ						
	しゅさい	けんちんうどん	さといも あぶら	あぶらあげ	にんじん ごぼう だいにん ねぎ こんにやく	かつおだし 昆布だし 酒 みりん しょうゆ 塩			
	しゅさい	ささみのてんぷら	こむぎこ あぶら	とりにく		酒 塩			
	デザート	フルーツジュレ			みかん缶 バイン缶 ぶどうゼリー アセロラジュレ				
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			たけのこのきんぴら かれいの カツレツ かき とんじる	532	27.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かれいのカツレツ	さとう かたくりこ	かれい	しょうが	酒 塩 しょうゆ みりん			
	ふくさい	たけのこのきんぴら	あぶら	とりにく	にんじん いんげん たけのこ	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 にんじん こんにやく だいにん ねぎ	酒 しょうゆ 煮干しだし			
31 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ビビンバの トックスープ	546	26.0
	しゅしょく	おむぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ビビンバのぐ(にく)	あぶら さとう	ぶたにく みそ	ぜんまい にんにく しょうが	鶏がらだし 豆板醤 みりん しょうゆ			
	しゅさい	ビビンバのぐ(やさい)	さとう ごまあぶら		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ 酒 酢			
	しるもの	トックスープ	ごまあぶら トック	とりにく	チンゲンサイ どうもろこし にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし			

※ 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。
 ※ 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので御了承ください。
 ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の实、種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・種実類由来の油を除く)、
 ※ キウイ、いくら、たらこ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。気をつけて食べてください。
 ※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

	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	573	24.8	19.5	78.2	2.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0