



令和6年度 5月よていこんだてひょう

①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			652	30.6
	しゅしよく& しゅさい	★やきとりどん	こめ むぎ (さとう かたくりこ) さとう かたくりこ	とりにく (とりにく) のり	(たまねぎ) ねぎ	(塩) 醤油 みりん 酒 一味唐辛子		
	ふくさい	からしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	醤油 辛子粉 みりん 鰹だし		
	しるもの	★すいとんじる	(こむぎこ) さといも	とりにく	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	醤油 塩 鰹だし		
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			665	29.3
	しゅしよく	★たけのこごはん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん さやえんどう	塩 みりん 醤油 酒 鰹だし		
	しゅさい	ささかまのいそべあげ	こむぎこ	ささかまぼこ あおのり		塩		
	しるもの	ごじる	じゃがいも	とうふ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	鰹だし		
	デザート	★かしわもち	(こめこ さとう でんぷん あぶら)	(あずき)				
3 (金) 憲法記念日 4 (土) みどりの日 5 (日) こどもの日 6 (月) 振替休日								
7 (火)	1年生ときらきら学級で「さやとり」をしてくれた『グリーンピース』が『給食』に登場します							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			536	28.3
	しゅしよく	★グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース	酒 塩		
	しゅさい	さけのねぎみそやき	さとう	さけ みそ	ねぎ	醤油 酒 みりん		
	ふくさい	おひたし	さとう		こまつな にんじん もやし	醤油 鰹だし		
	しるもの	すましじる		とりにく とうふ かまぼこ	きょうな にんじん	鰹だし 塩 醤油		
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			542	23.5
	しゅしよく	★おちゃめごはん	こめ	(わかめ)	ちやば	(塩)		
	しゅさい	てづくりしゅうまい	さとうかたくりこ (こむぎこ) ごまあぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが	醤油 みりん 酒 塩 こしょう		
	ふくさい	あますあえ	さとう		キャベツ にんじん きゅうり	塩 酢		
	しるもの	だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こまつな えのきだけ	鰹だし		
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			613	26.8
	しゅしよく& しゅさい	★ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル さとう マーガリン(乳不使用) あぶら かたくりこ	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム パセリ トマト	塩 クイ塩 こしょう キャブコンソメ ソース		
	ふくさい	★ポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢		
	デザート	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
10 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621	26.3
	しゅしよく& しゅさい	★ほそぎりにくの うまにどん	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン しいたけ	醤油 酒 鶏がらだし 豆板醤 1/4カップ 塩		
	ふくさい	★わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とうふ わかめ	にんじん えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	塩 こしょう 鶏がらだし		
	デザート	つぶつぶみかんゼリー	さとう	かんてん アガー	みかんかん オレンジジュース			
13 (月)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどう		655	20.2
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	★とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油		
	しるもの	★わかたけじる		とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ	鰹だし 酒 塩 醤油		
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	27.6
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	★めばるのたつたあげ	(かたくりこ) あぶら	(めばる)	(しょうが)	(醤油 酒)		
	ふくさい	やさいのすみそあえ	さとう あぶら	みそ	キャベツ にんじん こまつな	酢		
	しるもの	★にくだんごじる	(さとう かたくりこ)	とりにく (とりにく)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ (たまねぎ)	鰹だし 醤油 塩 (塩)		
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			549	21.7
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	★マスタードチキン	はちみつ	とりにく	にんにく	塩 こしょう マスタード 醤油 酢		
	ふくさい	★カリカリれんこんサラダ	あぶら オリーブオイル さとう		れんこん こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ	塩 酢 こしょう		
	しるもの	せんぎりやさいのスープ		かまぼこ	にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし		
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			537	22.4
	しゅしよく	★ガーリックフランス	(こむぎこ さとう ショートニング マーガリン) バター オリーブオイル		にんにく パセリ	(塩)		
	しゅさい& しるもの	★ぐだくさん ミネストローネ	じゃがいも あぶら さとう	とりにく ベーコン	にんにく にんじん セロリ トマト たまねぎ とうもろこし ピーマン	ケチャップ ビューレ 塩 こしょう 鶏がらだし		
	ふくさい	ツナサラダ	さとう あぶら	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	酢 ワイン塩 醤油		
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			696	27.2
	しゅしよく& しゅさい	★みそカツどん	こめ むぎ (あぶら こむぎこ パンこ) あぶら さとう ごま ごまあぶら	(とりにく) みそ	にんにく	醤油 酒 みりん 鰹だし		
	ふくさい	★こんぶあえ		ちくわ (こんぶ)	キャベツ きゅうり にんじん	塩 (塩)		
	しるもの	おじゃがもちじる	あぶら (じゃがいも かたくりこ)	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	塩 醤油 みりん 鰹だし		



『マナーを守って楽しく食べよう』



→20日以降は裏面へ



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)	
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他			
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
20 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			540	26.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	★さばのおろししょうゆかけ		さば	だいこん	塩 酒 醤油 みりん			
	ふくさい	★じゃがいものごますあえ	じゃがいも さとう ごま		こまつな にんじん こんにゃく	醤油 みりん 酢			
	しるもの	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ	鰹だし			
21 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	23.8	
	しゅしょく	★ツナピラフ	こめ むぎ マーガリン(乳不使用) あぶら	ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン	ワケ 塩 こしょう コンソメ			
	しゅさい	やさいとうふナゲット	(こむぎこ でんぷん さとう あぶら) あぶら	(とうふ だいず)	(たまねぎ にんじん えだまめ)	(塩 醤油)			
	ふくさい	だいこんサラダ(レモンふうみ)	さとう ごま あぶら		だいこん にんじん きゅうり レモンかじゅう	酢 塩 こしょう			
	しるもの	★♥おしむぎのスープ	あぶら むぎ	とりにく レンズまめ	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	ワケ 塩 こしょう 鶏がらだし			
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			529	26.2	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	★とりにくのしおこうじやき		とりにく		塩麹 酒			
	ふくさい	★ちくさあえ		ちくわ かつおぶし	こまつな もやし にんじん	醤油 みりん 鰹だし			
	しるもの	なめこのみそしる		わかめ とうふ みそ	なめこ ねぎ	鰹だし			
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	22.3	
	しゅしょく& しゅさい	にくなんばんうどん	(こむぎこ) さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ	(塩)酒みりん醤油 塩 鰹だし煮干だし			
	ふくさい	★ごぼうのからあげ	かたくりこ あぶら		ごぼう	塩			
	ふくさい	あちゃらづけ	さとう		だいこん きゅうり にんじん しょうが	醤油 酢 塩			
24 (金)	おめでとぅ♪ 『5月うまれ』 ◆美谷本っ子 パースデイパーティー🎂							604	23.9
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	★キーマカレー	こめ むぎ あぶら こむぎこ マーガリン(乳不使用)	とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン	ガラムマサラ 鶏がらだし バタフライ粉 コンソメ こしょうソース チャツネ塩			
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら		にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	酢 ワケ 塩 こしょう			
	デザート	フルーツゼリー	(さとう) さとう		みかんかん アロエ(レモンかじゅう マスカット・いちごかじゅう)	ワケ 塩			
27 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			641	29.3	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	★さわらのあまさけみそフライ	(さとう こむぎこ パンこ) あぶら	(さわら みそ)		(甘酒 酒 みりん)			
	ふくさい	★ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酒			
	しるもの	けんちんじる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	鰹だし 塩 醤油			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
28 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	28.2	
	しゅしょく& しゅさい	★ビビンバどん	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	ぜんまい にんにく しょうが こまつな もやし にんじん	豆板醤 酒 みりん 醤油 塩			
	ふくさい	★カクテキキムチ	ごま		きゅうり だいこん	塩 味の素			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ あぶら	とりにく かまぼこ	しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし			
29 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			623	32.3	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	★ささみののりごまあげ	かたくりこ こむぎこ ごま あぶら	とりにく あおのり	しょうが	酒 醤油			
	ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩こしょう醤油			
	しるもの	さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	鰹だし			
30 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			584	26.2	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	★チキンのマーマレードやき		とりにく	にんにく たまねぎ	塩こしょう醤油 ワイン(マーマレード)			
	ふくさい	★てっこつサラダ	さとう あぶら	ちくわ ひじき	にんじん とうもろこし もやし たまねぎ	酒 醤油 酢 豆板醤			
	しるもの	マカロニスープ	マカロニ さとう	ベーコン	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ セロリー パセリ	塩 こしょう 鶏がらだし			
31 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	30.8	
	しゅしょく	★とりひじきごはん	こめ むぎ あぶら さとう	ひじき とりにく	にんじん しょうが えだまめ	酒 塩 醤油 鰹だし			
	しゅさい	★いかのしょうがじょうゆやき	あぶら	いか	しょうが	みりん 醤油 塩			
	ふくさい	あさづけ			キャベツ きゅうり にんじん	塩 醤油			
	しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	醤油 鰹だし 塩			
	デザート	レモンゼリー	さとう みずあめ		レモンかじゅう				

※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ので、ご了承下さい。

※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。

※（ ）で書かれている食材は、加工食品に含まれている食品です。

※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士（栄養士事務室TEL421-3861）までご相談下さい。

※★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。当たった人はいいことあるかも・・・



美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均	593	26.4	20.6	77.8	2.4
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2g未満