



令和7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			
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								
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			532	29.0
	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 わかめ	きょうな	鰹だし 塩 醤油		
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			649	26.2
	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 こまつな	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 (土) 憲法記念日 4 (日) みどりの日 5 (月) こどもの日 6 (火) 振替休日								
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			647	29.8
	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	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	ぶたにく	にんじん ごぼう しめじ ねぎ	醤油 塩 鰹だし		
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			610	28.1
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	★あじフライあおさいり	あぶら パンこ	あじ あおさこ		塩		
	ふくさい	ごまあえ	さとう		キャベツ にんじん こまつな	醤油 酒		
	しるもの	♥とんじる	あぶら	ぶたにく みそ とうふ	だいこん にんじん ごぼう じゃがいも ねぎ こんにゃく	鰹だし 一味唐辛子		
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577	26.5
	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 豆板醤 1/2カップ 塩		
	しるもの	★わかめスープ	ごまあぶら ごま	とうふ わかめ	えのきだけ チンゲンサイ ねぎ	塩 こしょう 醤油 鶏がらだし		
	デザート	かわちばんかん			かわちばんかん			
12 (月)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどう		559	21.3
	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 ねぎ	鰹だし 酒 塩 醤油		
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	31.7
	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 みりん		
	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	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	鰹だし醤油 塩		
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			549	22.4
	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 もやし	塩 酢 こしょう		
	しるもの	せんぎりやさいのスープ	ごまあぶら	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		
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			554	22.7
	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 セロリー トマト たまねぎ とうもろこし ピーマン	クチャップ 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 塩 醤油		
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	23.5
	しゅしよく&しゅさい	★みそカツどん	こめ むぎ 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 塩 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 醤油 砂糖		
	しるもの	いもだんごじる	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 砂糖		



『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 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			588	26.6
	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 鰹だし		
	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 えのきたけ	鰹だし		
	デザート	サワーゼリー	さとう		れもんかじゅう			
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			655	24.1
	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	バター 塩 こしょう コンソメ		
	しゅさい	とうふナゲット	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	とうふ だいす とうにゅう しろみざかな	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩		
	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	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	バター 塩 こしょう 鶏がらだし		
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			545	27.1
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	★とりにくのてりやき	さとう かたくりこ	とりにく		醤油 酒 みりん		
	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 あぶらあげ みそ	なめこ ねぎ	鰹だし		
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	22.9
	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 ごまあぶら	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 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		
26 (月)	おめでとう♪ 『5月うまれ』 ◆美谷本っ子 バースデーパーティー🎂						611	24.2
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく& しゅさい	★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	オリーブ 鶏がらだしケチャップ バター 粉 コソメ こしょう リース 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 塩 こしょう		
	デザート	フルーツゼリー	さとう		みかんかん アロエ レモンかじゅう はちみつ ぶどうかじゅう	塩		
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			547	25.0
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	★とりにくのすたみなやき	さとう あぶら ごまあぶら ごま	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	酒 醤油 みりん 一味		
	ふくさい	あますあえ	さとう		きゅうり キャベツ にんじん	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 こまつな えのき	鰹だし		
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			552	27.3
	しゅしょく& しゅさい	★ビビンバどん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	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 味噌の素		
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ あぶら ごまあぶら	とりにく	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 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	25.3
	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	★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 醤油		
	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 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		
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			570	28.9
	しゅしょく	とりひじきごはん	こめ おおむぎ あぶら さとう	とりにく ひじき	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	塩 醤油 みりん		
	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	塩 醤油 鰹だし		
	デザート	さつまぼと						

※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。
※★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。
※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。
♥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	586	25.9	20.5	76.8	2.5
文部科学省基準	650	21～33	14～22	80～110	2g未満