



令和7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 (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	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・その他				
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	20.7	
	しゅしよく	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめ		塩				
	しゅさい	あげじゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ	醤油 だし汁				
	しるもの	けんちんじる		あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しめじ	昆布だし 煮干だし 鰹だし みりん 塩 醤油				
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				605	25.0	
	しゅしよく	たけのこごはん	こめ むぎ	とりにく あぶらあげ	たけのこ	だし汁 塩 酒 醤油				
	ふくさい	ちくぜんに	さとう あぶら	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ れんこん いんげん	酒 醤油 塩 だし汁				
	しるもの	キャベツのみそしる		なまあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ	鰹だし 煮干だし 昆布だし				
	デザート	かしわもち	こめこ さとう あぶら	あずき						
5 (月)	こどもの日									
6 (火)	ふりかえ休日									
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	26.2	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	スタミナいため	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが にら にんじん キャベツ たまねぎ	塩 胡椒 酒 豆板醤 醤油 オリーブオイル				
	ふくさい	さくさくこや	あぶら さとう かたくりこ	こやどうふ きなこ		塩				
	しるもの	ねぎみそスープ		ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく はくさい ねぎ	鶏がら 鰹だし 醤油				
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				598	30.0	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん				
	ふくさい	はるやさいのしおこうじあえ			キャベツ きゅうり にんじん	塩麹				
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒 塩 醤油				
	デザート	メロン			メロン					
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				602	24.1	
	しゅしよく	スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル			塩				
		ミートソース	オリーブオイル さとう	ぶたにく だいす	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	ワイン 塩 胡椒 鶏がら 醤油 ケチャップ デジタソース ウスターソース				
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル		きバフリカ あかバフリカ キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 胡椒 醤油				
	デザート	いちごのケーキ	バター（乳不使用） さとう いちごジャム ホットケーキミックス	とうにゅう たまご						
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	24.2	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	しせんどうふ	さとう あぶら かたくりこ こまあぶら	ぶたにく とうふ だいす	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん にら	豆板醤 醤油 鶏がら				
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごま		きゅうり こんにゃく	キムチの素 醤油 塩				
	しるもの	かぶのちゅうかスープ		ぶたにく	かぶ にんじん たまねぎ とうもろこし	塩 醤油 鶏がら 胡椒				
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				579	28.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さけのざんぎ	ごま かたくりこ あぶら	さけ	にんにく しょうが	醤油 酒				
	ふくさい	ひじきのごもくに	さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ひじき だいす	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	酒 醤油 みりん だし汁				
	しるもの	たまねぎのみそしる		とうふ わかめ みそ あぶらあげ	たまねぎ えのき	昆布だし 煮干だし 鰹だし				
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				578	26.6	
	しゅしよく	ごもくたきこみごはん	こめ むぎ あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ	醤油 酒 塩 みりん				
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	あぶら こむぎこ ごま	ちくわ あおのり						
	ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう こんにゃく にんじん	醤油				
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	15.9	
	しゅしよく	きびとうあげパン	ツイストパン あぶら さとう							
	ふくさい	ジャーマンポテト	じゃがいも オリーブオイル バター（乳不使用）	ソーセージ	たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 胡椒				
	しるもの	コーンスープ	こむぎこ あぶら オリーブオイル バター（乳不使用）	とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 胡椒 鶏がら				





令和7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 (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう・そのた			
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				582	21.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのマーマレードやき	オリーブオイル マーマレード	とりにく	にんにく たまねぎ	塩 胡椒 醤油 ワイン			
	ふくさい	キャベツのサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 胡椒 りんご酢			
	しるもの	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	塩 胡椒 鶏がら 醤油			
	デザート	いちごとみかんのゼリー	さとう	かんてん	みかんかじゅう いちごかじゅう				
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				601	24.8
	しゅしよく	チンジャオロースやきそば	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ししいたけ にんにく しょうが	オリーブオイル 醤油 酒 塩 胡椒			
	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	にくだんごいりはるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ミートボール	にんじん はくさい こまつな にんにく	鶏がら 塩 醤油			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	22.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのスタミナやき	さとう	さば	にんにく りんごビューレ	醤油			
	ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	醤油 塩			
	しるもの	あおさのみそしる		あおさのり あぶらあげ みそ とうふ	だいこん えのきたけ こねぎ	煮干だし 昆布だし 鰹だし			
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	22.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたキムチいため	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ にんにく にら たけのこ たまねぎ しょうが	醤油 酒			
	ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら ごま		こまつな にんじん もやし	塩			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	塩 胡椒 醤油 酒 鶏がら			
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				584	22.6
	しゅしよく	ピラフ	こめ むぎ オリーブオイル バター (乳不使用)	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし マッシュルーム	塩 胡椒 ワイン			
	しゅさい	たらとポテトのコロコロあげ	じゃがいも あぶら さとう	たら	しょうが	みりん 醤油			
	しるもの	ミネストローネ	オリーブオイル さとう マカロニ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト	塩 胡椒 鶏がら 醤油 グチャツ			
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	22.0
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ポークカレー	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ オリーブオイル バター (乳不使用)	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんごソース	塩 胡椒 ワイン ベーコン グチャツ 中濃ソース グチャツ 醤油 加え粉 鶏がら			
	ふくさい	まめまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	塩 りんご酢 胡椒 醤油			
	デザート	サワーポンチ	ゼリー (りんご・いちご) さとう		りんご バインアップル	塩 りんご酢			
26 (月)	ふりかえ休日								
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				551	23.2
	しゅしよく	ガーリックフランス	ソフトフランスパン オリーブオイル バター (乳不使用)		にんにく パセリ	塩			
	しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく ひよこめ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	グチャツ グチャツソース 醤油 胡椒 鶏がら			
	ふくさい	キャベツとベーコンのソテー	バター (乳不使用)	ベーコン	キャベツ にんにく パセリ とうもろこし	塩 胡椒			
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				570	24.7
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	かじょうどうふ	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ 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	醤油 豆板醤 鶏がら			
	ふくさい	やさいチップス	じゃがいも あぶら		ごぼう れんこん	塩			
	しるもの	にらとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	しいたけ たまねぎ にら	塩 醤油 鶏がら			
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				550	24.3
	しゅしよく	チキンライス	こめ むぎ オリーブオイル バター (乳不使用)	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん	塩 胡椒 グチャツ 鶏がら			
	しゅさい	セルフオムライス	でんぶん さとう	たまご		グチャツ 塩			
	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	塩 胡椒 酢			
	しるもの	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	塩 胡椒 ワイン 鶏がら			
	デザート	アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう				
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	23.5
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あおのりアジフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ あおのり		塩			
	ふくさい	ハニーサラダ	はちみつ オリーブオイル		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	塩 胡椒 酢 醤油			
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	鰹だし 煮干だし 昆布だし			

※ 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。
食物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。
※ 栄養価は8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	600	24.1	19.7	82.4	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0