



令和7年 5月分 よていこんだて表(1)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日	料理の 種類	献立名	食 品 名				もりつけず	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			あつ ちから 熱や力になる	ち にく つく 血や肉を作る	からだ ちようし 体の調子を整える	あじ しょうほか 調味料他			
1 (木)	「八十八夜」献立								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				545	27.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのおちやてんぷら	こむぎこ あぶら	とりにく		しょうゆ 塩 酒			
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	ちやじる		たら	にんじん こまつな だいこん ながねぎ	鰹だし みそ ほうじ茶			
5月2日は「八十八夜」です。「八十八夜」は、立春を1日目として88日目のことをさします。この日につんだお茶を飲むと、長生きするといわれています。「鶏肉のお茶天ぷら」には、埼玉県狭山市で収穫された『狭山茶』を使用しています。味が濃く、すっきりとした香りが特徴です。									
2 (金)	「こどもの日」献立								
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	20.8
	しゅしよく	こぎつねずし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん かんぴよう さやえんどう	酢 塩 酒 しょうゆ			
	ふくさい	カリカリれんこんあえ	ごま さとう あぶら		れんこん こまつな にんじん もやし	塩 しょうゆ			
	しるもの	わかたけじる	かたくりこ	わかめ とうふ かまぼこ	たけのこ ながねぎ	鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん			
	デザート	かしわもち	さとう こめこ	あずき					
5月5日の「こどもの日」は『端午の節句』でもあり、子供たちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。「柏の葉」は、新しい芽が出るまで落ちないことから、縁起のよいものとされており、端午の節句には「柏もち」が食べられています。今年も戸二子たちが心も体も健やかに育つよう、願っています。									
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				640	21.3
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん ポークカレー ★	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら はちみつ ソイバター		ぶたにく にんにく しょうが パセリ にんじん たまねぎ トマト	鶏ガラだし 塩 ソース こしょう チョコレット がらみ ケチャップ しょうゆ バイフ ルー粉			
	ふくさい	コーンサラダ	オリーブオイル さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうろこし たまねぎ	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
	デザート	れいとうみかん			みかん				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
8 (木)	しゅしよく	ガリックライス	こめ ソイバター オリーブオイル		たまねぎ にんにく パセリ	塩 こしょう		578	24.5
	しゅさい	たらのスペインふう	(かたくりこ) あぶら さとう	(たら) だいず	にんにく しょうが パセリ にんじん たまねぎ しょうが	ケチャップ 酒 ソース			
	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき ツナ	きゅうり だいこん にんじん	しょうゆ みりん 酢 塩			
	しるもの	パイザヌススープ	じゃいも あぶら	ウィンナー	にんじん たまねぎ セロリ	鶏ガラ豚骨だし 塩 こしょう しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
9 (金)	しゅしよく	スパゲティミートソース	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぶたにく おから	にんじん たまねぎ にんにく セロリ うすいめ	こしょう ベイリーフ トマトピューレ ソース ケチャップ しょうゆ 塩 ワイン		568	21.9
	ふくさい	イタリアンサラダ	じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう		パプリカ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	りんご酢 こしょう 塩 しょうゆ			
	デザート	かわちばんかん			かわちばんかん				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
12 (月)	しゅさい	とりにくのおまざるあんかけ	かたくりこ さとう あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ 酒 酢		640	26.1
	ふくさい	きりぼしだいこんの ハリハリづけ	ごま ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし		しょうゆ 酢 塩			
	しるもの	さつまじる	あぶら ごまあぶら じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ながねぎ	鰹だし みそ 一味唐辛子			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	まっचाあげパン	(こむぎこ さとう) あぶら	きなこ		(イースト 塩) まっचा			
13 (火)	しゅさい	アスパラシチュー ★	じゃがいも あぶら ソイバター こむぎこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス	鶏ガラだし こしょう 塩 ワイン		614	24.2
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじフライ	(パンこ こむぎこ)	(あじ)		(塩) ソース			
14 (水)	ふくさい	えだまめパンサンスウ	はるさめ さとう ごまあぶら		えだまめ もやし にんじん	しょうゆ 豆板醤 酢 辛子粉 オイスターソース		580	21.6
	しるもの	トマトといとかまの スープ		ベーコン いとかまぼこ	トマト こまつな たまねぎ	鶏ガラだし こしょう 塩 酒 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さわらのねぎみそやき	(あぶら さとう)	(さわら)		(みそ しょうゆ)			
15 (木)	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやえんどう	鰹だし しょうゆ 塩 みりん 酒		550	29.0
	しるもの	かきたまじる	かたくりこ	たまご とうふ	にんじん きょうな ながねぎ	鰹昆布だし みりん 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	きんぴらハヤシ ★	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ごぼう パセリ ほししいたけ	鶏ガラだし バイフ こしょう 塩 みりん ワイン しょうゆ			
16 (金)	ふくさい	おやこまめサラダ	さとう あぶら ごまあぶら	だいず	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく	しょうゆ 辛子粉 酢		633	23.3
	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	りんご もも				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	きんぴらハヤシ ★	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ ごぼう パセリ ほししいたけ	鶏ガラだし バイフ こしょう 塩 みりん ワイン しょうゆ			



令和7年 5月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

日 曜 日		料 理 の 種 類		献 立 名		食 品 名				も り つ け ず		エ ネ ル ギ ー	たんぱく質			
日 曜 日		種 類		献 立 名		食 品 名		食 品 名		も り つ け ず		(キロカロリー)	(グラム)			
19 (月)						振替休業日										
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							564	29.8		
	しゅしよく	ごはん		こめ												
	しゅさい	かつおのオーロラソース		(かたくりこ) あぶら さとう		(かつお)				ケチャップ ソース						
	ふくさい	こんにやくサラダ		あぶら さとう		わかめ		きゅうり にんじん たまねぎ にんにく		しょうゆ 辛子粉 酢						
	しるもの	とんじる		じゃがいも ごまあぶら あぶら		ぶたにく とうふ		だいこん にんじん ながねぎ ごぼう		鰹だし みそ みりん しょうゆ 一味唐辛子						
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							557	25.9		
	しゅしよく	ごはん		こめ												
	しゅさい	てづくりしゅうまい		しゅうまいのかわ さとう		とうふ ぶたにく		たまねぎ ほししいたけ しょうが しそのは		塩 こしょう しょうゆ みそ						
	ふくさい	しおだれキャベツ		ごまあぶら さとう		しおこんぶ		キャベツ きゅうり にんにく		塩 しょうゆ						
	しるもの	キムチスープ		ごまあぶら		とりにく とうふ		はくさい もやし にんじん ながねぎ にら		鶏ガラだし 塩 しょうゆ こしょう						
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							589	23.3		
	しゅしよく	むぎごはん		こめ むぎ												
	&しゅさい	ブルコギどん		あぶら さとう		ぶたにく		にんにく ながねぎ にら たまねぎ ピーマン		酒 塩 こしょう しょうゆ コチュジャン						
	しるもの	こんさいのサムゲタンスープ		もちむぎ さつまいも		とりにく		しょうが だいこん にんじん れんこん		鶏ガラだし 塩 こしょう						
	デザート	アセロラゼリー		さとう				アセロラかじゅう								
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							561	23.5		
	しゅしよく	ちゅうかめん		(こむぎこ) あぶら						(塩)						
	&しるもの	わふうつけめん		あぶら ごまあぶら かたくりこ		ぶたにく やきぶた なると		メンマ チンゲンサイ もやし ながねぎ にんにく しょうが		鰹豚背昆布だし 塩 しょうゆ ベイリーフ こしょう						
	しゅさい	はるまき		(こむぎこ はるさめ こめこ) あぶら		(ぶたにく)		(にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ)		(しょうゆ 塩)						
	ふくさい	ハムサラダ		さとう ごまあぶら		ハム		にんじん きゅうり キャベツ		しょうゆ 酢						
26 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							621	26.6		
	しゅしよく	ひじきごはん		こめ むぎ さとう		ひじき あぶらあげ だいず		にんじん		塩 しょうゆ 酒						
	しゅさい	たちうおのフライ		(こむぎこ) あぶら		(たちうお)				(塩)						
	ふくさい	こまつなともやしの おひたし				かつおぶし		こまつな もやし		みりん しょうゆ						
	しるもの	のっぺいじる		さといも 片栗粉		とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ごぼう ながねぎ		鰹だし しょうゆ 塩						
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							549	25.3		
	しゅしよく	むぎごはん		こめ むぎ												
	&しゅさい	ホイコーロー		さとう あぶら かたくりこ		ぶたにく なまあげ		しょうが にんにく ながねぎ しいたけ ピーマン パプリカ		みりん しょうゆ テンメシジャン 豆板醤 こしょう 酒 みそ						
	ふくさい	そらまめ						そらまめ								
	しるもの	はるさめスープ		はるさめ ごまあぶら		とりにく とうふ		チンゲンサイ にんじん しょうが ながねぎ		鶏ガラだし こしょう しょうゆ						
28 (水)	戸二小 開校記念日 (5/30) お祝い献立															
	のみもの	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							615	22.2		
	しゅしよく	ごはん		こめ												
	しゅさい	あかうおの あまさけみそフライ		(こむぎこ さとう) あぶら		(あかうお)				(みそ 甘酒 みりん)						
	ふくさい	たけのこきんぴら		あぶら ごまあぶら		とりにく		たけのこ にんじん かねぎ		鰹だし 酒 みりん しょうゆ						
	しるもの	おいわいじる				なると わかめ とうふ		にんじん だいこん ながねぎ		鰹昆布だし しょうゆ みりん 酒 塩						
	デザート	とうにゅうパンナコッタ		さとう		とうにゅう		いちご								
	戸二小は今年、開校してから74年がたちました。それを記念したお祝い献立が登場です。おめでたい色である赤を使った「赤魚の甘酒味噌フライ」「豆乳パンナコッタ(いちご味)」、たけのこのように戸二っ子たちがぐんぐん育つように「たけのこきんぴら」が登場です。															
29 (木)	元3年3組・きらり「地球ヒーローズ ～できることで地球を救え～」															
	のみもの	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							647	28.4		
	しゅしよく	むぎごはん		こめ むぎ												
	&しゅさい	ちくわとごぼうの ごまだれどん		ごま あぶら さとう		ちくわ		しょうが ごぼう		しょうゆ みりん 酒						
	ふくさい	さけのかわ カリカリサラダ		ごまあぶら あぶら さとう		さけのかわ ツナ		にんじん キャベツ きゅうり		しょうゆ 酢 塩						
	しるもの	さけのチャンチャンじる		ソイバター		さけ		しめじ キャベツ ながねぎ		煮干しだし みそ						
昨年度、3年生のきらりでは地球温暖化に対して自分たちのできることを見つけ、取り組んできました。『食品ロスを減らすこと』に注目をし、普段は捨てられる魚の皮をおいしく食べることができればいいなと思い「鮭の皮 カリカリサラダ」を考えました。魚の皮のカリカリとサラダの相性がばっちりです。ぜひ食べてみてください。																
30 (金)	開校記念日															
1ヶ月 の 栄養価	栄養価	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		脂 質 (g)		炭水化物 (g)		食塩相当量 (g)						
	平均値	589		24.7		20.7		79.3		2.2						
	基準値	650		21～33		14～22		80～110		2.0						

- ◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン(乳不使用)、マヨネーズ(卵不使用)を使用しています。
※ 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。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、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訂成分表で計算をしています。

★ ラッキーメニューのひ → ★ がついているこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち(ハートやおはなもあるよ)のにんじんがはいっているかも！ にんじんがいのやさいもあるかも？！みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことあるかもかもしれませんね♪

