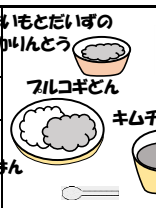
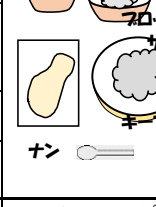
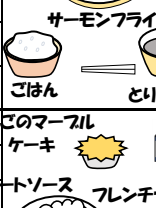




令和7年 5月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

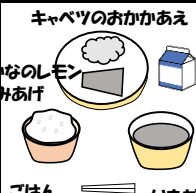
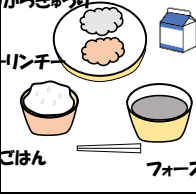
ひ ょう び	りょう りし ゆるい	こんだてめい	しょくひんめい				もりつけ みほん	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)	
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・そのた				
はちじゅうはちや 八十八夜こんだて										
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 キャベツの からしあえ しろみぎかなの さやまちゃフライ ピースごはん しんだまねぎの みそしる	559	22.5	
	しゅしょく	ピースごはん※	こめ		グリーンピース とうもろこし	かつおだし 昆布だし 塩 みりん				
	しゅさい	しろみぎかなの さやまちゃフライ	こむぎこ パンこ あぶら でんぶん	ホキ だいすこ	せんちや	塩 こしょう 中濃ソース				
	ふくさい	キャベツのからしあえ	さとう		キャベツ こまつな にんじん	辛子粉 しょうゆ				
	しるもの	しんだまねぎのみそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ もやし	かつおだし 昆布だし				
5月1日は「八十八夜」です。立春から88日目を八十八夜といいます。もともとは、米という漢字を分解すると八十と八と読めるので、農作業を始めるという日とされていました。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、今日の給食では、衣に狭山茶を混ぜたフライを出します。 ※天候不順や収穫時期が早まることなどにより、グリーンピース（またはそれに変わる豆）が使えない場合は、白いごはんを炊きます。										
こどもの日献立										
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 かしわもち きざみのり とりにくの あまからあげ ごもくごはん わかたけじる	637	28.3	
	しゅしょく	ごもくごはん きざみのり	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	こんにやく にんじん きぬさや しいたけ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし 昆布だし				
	しゅさい	とりにくのあまからあげ	あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	とりにく	しょうが	しょうが 酒 しょうゆ みりん				
	しるもの	わかたけじる		とうふ わかめ	だけのこ えのき ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 しょうゆ				
	デザート	かしわもち	さとう こめこ でんぶん あぶら	あずき かんてん		塩 (柏葉)				
5月5日は「こどもの日」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。										
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 さつまいもとだいずの かりんとう フリコギどん キムチスープ おぎごはん	649	25.9	
	しゅしょく & しゅさい	むぎごはん ブルコギどん	こめ むぎ さとう あぶら		にんにく ねぎ たまねぎ もやし いら	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒 塩				
	しるもの	キムチスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	はくさいキムチ はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酒				
	デザート	さつまいもとだいずの かりんとう	さつまいも あぶら さとう	だいず		しょうゆ				
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 かいそうサラダ ごはん さばの だししょうゆやき じゃがいもの みそしる	591	24.8	
	しゅしょく	ごはん	こめ			みりん干し調味料 (魚醤 セラチン含む) 和風調味料				
	しゅさい	さばのだししょうゆやき		さば		しょうゆ 酢				
	ふくさい	かいそうサラダ	ごまあぶら さとう	かいそう	とうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢				
しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ	かつおだし 昆布だし					
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 フルーツポンチ フロッキーの サラダ キーマカレー ナン	567	24.2	
	しゅしょく	ナン	こむぎこ あぶら さとう			塩 イースト 麦芽粉末				
	しゅさい	キーマカレー	あぶら こむぎこ はちみつ	ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ りんごソース フルーツチャツネ トマト	こしょう ベイリーフ ウスターソース 中濃ソース クチャップ しょうゆ ワイン 塩 カレールー 鶏がらだし ガラムマサラ				
	ふくさい	フロッキーのサラダ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー とうもろこし にんじん	しょうゆ 酢				
デザート	フルーツジュレ			もも(缶) アセロラジュレ パイナップル(缶) りんごゼリー						
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 りんごゼリー おぎごはん トックスープ スタミナやきにく	578	24.1	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	いら にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	酒 塩 こしょう しょうゆ 豆板醤 オイスターソース				
	しるもの	トックスープ	ほしがたトッポギ ごまあぶら	とりにく	こまつな とうもろこし にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし				
デザート	りんごゼリー	さとう	かんてん アガー	りんごジュース						
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 ほうれんそうの ごまあえ サーモンフライ ごはん といだんごじる	577	25.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	サーモンフライ	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん	さけ		塩 こしょう 中濃ソース				
	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 にんじん もやし	しょうゆ				
しるもの	とりだんごじる	あぶら	とりつくね あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが	昆布だし 煮干しだし かつおだし みりん					
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 いちごのマーブル ケーキ ミートソース フレンチサラダ スパゲッティ	699	24.4	
	しゅしょく	スパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル			塩				
	しゅさい	ミートソース	あぶら さとう こむぎこ デミグラスソース	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ トマト にんにく セロリ パセリ	クチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう				
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう				
デザート	いちごのマーブルケーキ	あぶら マーガリン(乳不使用) さとう こむぎこ いちごジャム	とうにゅう		ベーキングパウダー バニラエッセンス					
15 (木)	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 ごはん だいこんの ちゅうかスープ	582	22.9	
	しゅしょく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ヤンニョムチキン	ごま あぶら かたくりこ さとう	とりにく	にんにく	塩 こしょう 酒 しょうゆ コチュジャン クチャップ みりん				
	ふくさい	はるさめサラダ	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ				
しるもの	だいこんのちゅうかスープ	ごまあぶら	ぶたにく	だいこん にんじん こまつな とうもろこし ねぎ しょうが	こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒					
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			 はなやさいサラダ まっちゃあげパン コーンシチュー	634	24.9	
	しゅしょく	まっちゃあげパン	こむぎこ さとう あぶら	きなこ うぐいすきなこ	まっちゃ	塩				
	ふくさい	はなやさいサラダ	オリーブオイル さとう		ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	しょうゆ 酢 こしょう 塩				
	しるもの	コーンシチュー	あぶら こむぎこ ジャがいも	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	鶏がらだし 塩 こしょう ワイン				



令和7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 (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			
19 (月)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース			625	21.1
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たちうおのたつたあげ	かたくりこ あぶら	たちうお	しょうが	酒 しょうゆ			
	ふくさい	きりぼしだいこんのにももの	あぶら さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	しょうゆ 塩 煮干しだし かつおだし 昆布だし 酒			
	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 だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	かつおだし 煮干しだし 昆布だし みりん しょうゆ			
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	26.7
	しゅしよく	コーンピラフ	こめ あぶら	ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ	塩 鶏がらだし ワイン こしょう バイリーフ			
	しゅさい	チキンのバーベキューやき	さとう	とりにく	にんにく たまねぎ りんごソース	ワイン ウスターソース ケチャップ 酢			
	しるもの	ポトフ	あぶら じゃがいも	ぶたにく 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	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし バイリーフ ワイン			
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				564	27.6
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのしおこうじやき		あじ		塩こうじ			
	ふくさい	ベーコンとピーマンのいためもの	ごまあぶら	ベーコン	ピーマン にんじん もやし	塩 こしょう 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 だいこん こまつな ねぎ ししいだけ しょうが	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ 酒			
	デザート	アップルシャーベット	さとう		りんご（非加熱扱い）				
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	23.0
	しゅしよく	ちゅうかめん	こむぎこ			塩			
		みそつけめん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	やきぶた ぶたにく みそ	にんにく しょうが もやし にんじん メンマ チンゲンサイ ねぎ	豆板醤 こしょう 塩 しょうゆ 鶏がらだし 昆布だし 煮干しだし			
	しゅさい	はるまき	かたくりこ あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく	だけのこ キャベツ ねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 塩 チキンエキス こしょう			
	ふくさい	こんにゃくサラダ	ごまあぶら さとう あぶら	わかめ	きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 辛子粉 酢			
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				574	25.0
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみぎかなのレモンふうみあげ	かたくりこ さとう あぶら	ホキ	レモンかじゅう	しょうゆ			
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ			
	しるもの	いもだんごじる	いもだんご	とりにく	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	かつおだし 昆布だし みりん 塩 しょうゆ			
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				565	24.0
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		ピビンバ	さとう あぶら	ぶたにく みそ	だけのこ にんにく しょうが	豆板醤 みりん しょうゆ 鶏がらだし			
		ナムル	ごまあぶら		ほうれんそう にんじん もやし	塩			
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	わかめ とりにく	とうもろこし たまねぎ ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし			
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				593	28.4
	しゅしよく & しゅさい	むぎごはん	こめ むぎ						
		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	一味唐辛子 しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	キャベツのあますあえ	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		とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのき こまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし			
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				648	21.6
	しゅしよく	ハニートースト	こむぎこ さとう あぶら はちみつ マーガリン（乳不使用）			塩			
	しゅさい	マカロニのハヤシに	マカロニ さとう ハヤシルウ あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン 鶏がらだし			
	ふくさい	おやこまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいず	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	こしょう 塩 しょうゆ 酢			
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				571	28.2
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かれのいのカップに	さとう かたくりこ	かれい	しょうが	塩 酒 みりん しょうゆ			
	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	こんにゃく にんじん ししいだけ たまねぎ いんげん	みりん 酒 塩 しょうゆ			
	ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ にんじん にまつな もやし	酢 しょうゆ			
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				589	24.8
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酒 酢			
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにゃく	しょうゆ 塩 キムチの素			
	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 はねぎ	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう 酒			



※ 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、木の実、種実類（カカオ、くり、ごま、木の実類・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	597	24.9	21.2	78.4	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0