

家庭数



令和7年5月分

よていこんだてひょう パート1



戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー	たんぱく質		
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他	キロカロリー	グラム		
1 木	《八十八夜こんだて》 ^{はちじゅうはちや} ^{りっしゅん} ^{かぞ} ^{にちめ} 立春から数えて88日目のことを「八十八夜」といいます。 ^{はちじゅうはちや} ^{ちやつ} 茶摘みをして、 ^{しんちや} ^{つく} 新茶が作られる時期です。									
	しゅしよく	ごはん	こめ						550	21.5
	しゅさい	ホキのさやまちゃフライ	(パンこ かたくりこ こむぎこ)	(ほき)	(せんちや)	(塩 こしょう) ソース				
	ふくさい	いそあえ	さとう	のり	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ かつおだし				
	しるもの	キャベツのりきゅうる	ごま	あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき ねぎ	かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2 金	《こどもの日こんだて》 ^ひ ささっこのすこやかな成長 ^{せいちょう} ^{ねが} を願って、ごもくずしとかしわもちでおいおいしましょう♪									
	しゅしよく &しゅさい	ごもくずし	こめ さとう あぶら	とりこく あぶらあげ のり	ごぼう にんじん しいたけ たけのこ えだまめ	酢 塩 しょうゆ 酒		566	21.7	
	ふくさい	カリカリれんこんサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん こまつな もやし にんじん ホールコーン	塩 しょうゆ 酢				
	しるもの	おすいもの		とりこく とうふ かまぼこ	えのき にんじん かぶ ねぎ	かつお昆布だし 塩 しょうゆ 酒				
	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)						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5 月	こどもの日 ^ひ									
6 火	ふりかえきゅうじつ 振替休日									
7 水	しゅしよく &しゅさい	★ハヤシライス	こめ ハヤシルウ あぶら さとう 乳不使用マーガリン	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース にんにく セロリー	とりがらだし ワイン 塩 ベイリーフ ケチャップ こしょう	649	21.5		
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	しょうゆ リンゴ酢 こしょう 塩				
	デザート	フルーツポンチ	さとう		りんご バイン カットゼリー(ぶどう・いちご)	ワイン 塩				
	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							
8 木	しゅさい	きびなごのカリカリフライ	あぶら (みずあめ さとう かたくりこ げんまいこ)	(きびなご)	(しょうが)	塩	551	23.4		
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ				
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう ごま		こまつな もやし にんじん	かつおだし 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 &しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん しいたけ にら にんにく ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう コチュジャン 酒			566	27.1
ふくさい	ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	塩 キムチの素					
しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりこく	もやし にんじん チンゲンサイ ホールコーン	とりがらだし 酒 しょうゆ 塩					
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
しゅしよく	ガーリックフランスパン	ソフトフランスパン(乳・卵不使用) 乳不使用マーガリン オリーブオイル		にんにく パセリ						
12 月	しゅさい	ホワイトシチュー	じゃがいも あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりこく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	とりがらだし 塩 こしょう ベイリーフ	574	22.4		
	ふくさい	ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ ワイン 酢 塩				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく	グリーンピースごはん	こめ		グリンピース	塩 酒 昆布だし				583
13 火	しゅさい	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	かつおだし しょうゆ 酒 みりん				
	ふくさい	ごまあえ	ごま さとう		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ				
	しるもの	さつまじる	さつまいも ごまあぶら	とりこく みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しめじ	かつおだし 酒 塩				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14 水	しゅしよく &しゅさい	ジャージャンどうふどん	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ オイスターソース	なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ えだまめ しょうが にんにく	とりがらだし しょうゆ 豆板醤 甜面醬 酒 オイスターソース みりん	647	28.6		
	ふくさい	きりぼしだいこんのナムル	さとう ごまあぶら		きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく	しょうゆ 酢				
	しるもの	わかめスープ	はるさめ ごまあぶら ごま	とりこく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのき しょうが	とりがらだし 酒 塩 しょうゆ こしょう				
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
15 木	しゅしよく	ごはん	こめ				588	22.7		
	しゅさい	たらとポテトのトマトソースあえ	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	たら	たまねぎ しょうが にんにく	酒 ケチャップ ソース				
	ふくさい	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり ホールコーン たまねぎ にんにく	塩 しょうゆ 辛子粉 酢				
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	とりこく	たまねぎ にんじん えのき マッシュルーム	とりがらだし ワイン 塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16 金	しゅしよく &しゅさい	やきとりどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら かたくりこ	とりこく	ねぎ こんにやく	酒 みりん しょうゆ かつおだし	617	26.4		
	ふくさい	ひじきのサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん ホールコーン	しょうゆ みりん 酒 酢				
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ えのき こまつな	かつおだし				
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅしよく &しゅさい	グリーンピースごはん	こめ		グリンピース	塩 酒 昆布だし				

家庭数

令和7年5月分

よていこんだてひょう

パート2

戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他			
19 月	しゅよく	ごはん	こめ				606	21.9	
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりに あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢			
	ふくさい	キャベツときゅうりのしおだれ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ えのき たまねぎ	とりからだし 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20 火	しゅよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ			641	30.7	
	しゅさい	あじのなんばんづけ	かたくりに あぶら さとう	あじ	たまねぎ にんじん	しょうゆ 酢 酒 唐辛子 かつおだし			
	ふくさい	うのはないり	あぶら さとう	おから とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな	酒 塩 しょうゆ かつおだし			
	しるもの	みそけんちんじる	じゃがいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ しいたけ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
21 水	しゅよく &しるもの	しおラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん もやし キャベツ ねぎ	とりからだし にぼし昆布だし 酒 塩 こしょう しょうゆ	578	19.3	
	しゅさい	はるまき	あぶら(こむぎこ はるさめ でんぶん ぶたのあぶら だいずあぶら)		(キャベツ たまねぎ にんじん)	(塩 唐辛子)			
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		ブロッコリー ホールコーン きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
22 木	しゅよく	ごはん	こめ				540	25.0	
	しゅさい	わふうミートローフ	さとう	ぶたにく とうふ とうにゅう おから みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん			
	ふくさい	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ			
	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 たまねぎ	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
23 金	《ささっこカレーの日》 運動会おうえん献立 ト チキンカツカレーを食べて『明日は勝つ』で力いっぱいがんばりましょう！						623	20.1	
	しゅよく &しゅさい	★チキンカツカレー	こめ げんまい あぶら じゃがいも さとう はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン (あぶら バンこ でんぶん こむぎこ)	とりにく (とりにく)	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アップルソース	とりからだし ワイン ベイリーフ 塩 こしょう しょうゆ ソース カレー粉 ケチャップ (塩 こしょう)			
	ふくさい	こんにやくサラダ	あぶら ごまあぶら ごま さとう		こんにやく だいこん きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 辛子粉			
	デザート	アセロラゼリー	(さとう でんぶん)		(アセロラかじゅう)				
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26 月	運動会の振替休業日								
27 火	しゅよく	きなこあげパン	ツイストパン(乳卵不使用) あぶら さとう	きなこ		塩	629	21.6	
	しるもの	やさいのクリームスープ	あぶら こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく しろはなまめ とうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ほうれんそう	とりからだし 塩 こしょう ベイリーフ ワイン			
	ふくさい	ハムサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	ワイン 酢 塩 しょうゆ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28 水	しゅよく &しゅさい	ぶたにくのしょうがいためどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら かたくりに	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく しょうが	酒 みりん しょうゆ	575	29.6	
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	チーズ のり	ほうれんそう にんじん しめじ えだまめ	かつおだし しょうゆ			
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん	かつおだし			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
29 木	しゅよく	ごはん	こめ				613	27.3	
	しゅさい	さばのカレーふうみあげ	かたくりに あぶら	さば	にんにく	しょうゆ 酒 カレー粉			
	ふくさい	たくあんあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん	しょうゆ			
	しるもの	とんじる	じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく	かつおだし 酒			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
30 金	しゅよく	カラフルピラフ	こめ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく ソーセージ	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ	とりからだし 塩 ワイン しょうゆ 塩 こしょう	571	25.9	
	しゅさい	チキンのバーベキューソース	さとう	とりにく	たまねぎ アップルソース しょうが にんにく	塩 こしょう 酒 酢 ケチャップ			
	ふくさい	おやこまめサラダ	さとう オリーブオイル	だいず	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ	しょうゆ リンゴ酢 塩 こしょう			
	しるもの	ABCスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	とりからだし 塩 こしょう 酒 ベイリーフ			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で 知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。 ・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。ご了承ください。				今月の平均	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)
					593	24.4	21.2	78.9	2.5
				文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

- ・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で
知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
- ・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が御了承ください。
- ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。
当たった人にはいいことがあるかも…！
- ・〈〉に食品名があるものは、加工食品を意味します。
- ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。

今月の平均	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)
	593	24.4	21.2	78.9	2.5
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

