



令和7年 5月分 こんだて表(パート1)



戸田市立新曽北小学校

日 曜 日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー	たんぱく質	
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他	(kcal)	(g)	
1 (木)	こどもの日 こんだて							653	24.9
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしょく	たけのこごはん	こめ あぶら さんおんとう	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ きぬさや	こんぶだし かつおだし しお しょうゆ さけ			
	ふくさい	あおのりいも	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず あおのり		しお			
	しるもの	さつまじる	あぶら	とりにく なまあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ししいたけ こんにゃく	かつおだし さけ			
	デザート	かしわもち	(こめこ さとう あぶら てんぷん)	(あすきあん)					
	5月5日は「こどもの日(端午の節句)」です。こどもの日には、「柏餅」や「ちまき」を食べる風習がありますが、他にも様々な願いを込めて食べられている物があります。給食では「たけのこご飯」「かしわもち」が登場します。地域によっては、邪気を払うとされる「草餅」、成長によって名前が変わる出世魚の「ぶり」を食べるところもあります。								
2 (金)	給食なし								
5 (月)	こどもの日								
6 (火)	ふりかえきゅうじつ								
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631	25	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	チキンのパンこやき	マヨネーズ こめこ はちみつ こめパンこ	とりにく	ハセリ	しお こしょう ちゅうのうソース つないりマスタード			
	ふくさい	ひじきツナサラダ	ごまあぶら さとう	ひじき ツナ	キャベツ にんじん ピーマン	しょうゆ す			
	しるもの	レタスのスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ レタス エリンギ	とりがらだし こしょう しょうゆ しお			
8 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	24.0	
	しゅしょく	まるパン	(こむぎこ さとう マーガリン)			(しお イースト)			
	しゅさい	かれいのこめこパンこフライ	(こめこパンこ てんぷん こめこ)	(かれい)		(しお こしょう)			
	ふくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	す しお こしょう			
	しるもの	ポトフ	あぶら じゃがいも	ソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	ハイリーフ しお しょうゆ とりがらだし こしょう			
9 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			608	30.3	
	しゅしょく &しゅさい	ぶたにくの しょうがやきどん	こめ げんまい あぶら さんおんとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にら にんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ しお こしょう			
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	えのき ねぎ こまつな	かつおだし			
	デザート	れいとうりんご			りんご				
12 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	22.9	
	しゅしょく &しゅさい	マーボーどうふどん	こめ げんまい あぶら さんおんとう かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく にんじん ねぎ しょうが	トウバンジャン さけ しょうゆ テンメンジャン とりがらだし みりん			
	しるもの	ちゅうかスープ	はるさめ		にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし しめじ	とりがらだし しお しょうゆ			
	デザート	アセロラあんにん	さとう	とうにゅうデザート	アセロラジュレ シャインマスカットゼリー	ワイン			
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	28.6	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのにつけ	さんおんとう	さば	ねぎ しょうが	さけ しょうゆ みりん かつおだし こんぶだし			
	ふくさい	きゅうりとわかめの あまずあえ	さとう	わかめ	きゅうり だいずもやし	しょうゆ す しお			
	しるもの	いものこじる	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんにゃく	かつおだし			
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			656	33.1	
	しゅしょく &しゅさい	あんかけやきそば	ちゅうかめん(こむぎこ) ごまあぶら あぶら さんおんとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ししいたけ たけのこ はくさい にら	しお こしょう とりがらだし しょうゆ さけ			
	しるもの	じゃがもちスープ	いもだんご ごまあぶら	あぶらあげ とりにく	ごぼう にんじん こまつな ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお かつおだし			
	デザート	カリカリこうやどうふ	きびとう あぶら かたくりこ	こうやどうふ きなこ		しお			
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	26.3	
	しゅしょく	わかめごはん	こめ げんまい	わかめ		かつおだし			
	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ	(かたくりこ) さとう じゃがいも あぶら	(ぶたレバー)	(しょうが にんにく)	(しょうゆ) しょうゆ みりん			
	ふくさい	だいこんのさっぱり レモンあえ	さとう あぶら		きりぼしだいこん きゅうり にんじん レモンかじゅう	しょうゆ す しお			
	しるもの	けんちんじる	あぶら	とりにく みそ こうやどうふ とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし しょうゆ しお さけ			
16 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			548	28.1	
	しゅしょく &しゅさい	ガバオライス	こめ げんまい ごまあぶら さとう	とりにく	にんにく たまねぎ ピーマン パジル	オイスターソース しょうゆ こしょう			
	ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチのもと しょうゆ しお			
	しるもの	とうふのスープ	あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ とうもろこし ししいたけ にら	とりがらだし しお しょうゆ			

令和7年 5月分 こんだて表(パート2)

戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			力や熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
19 (月)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース		580	19.4
	しゅしゅく	ツナトースト	(こむぎこ さとう マーガリン) マヨネーズ	ツナ	たまねぎ とうもろこし ハセリ	(しお イースト) ヒザソース ケチャップ		
	ふくさい	わふうマカロニ	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン	しょうゆ さけ しお		
	しるもの	ブロッコリーのスープ		ぶたにく	にんじん もやし ブロッコリー	しお こしょう ハイリーフ しょうゆ とりがらだし		
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	26.6
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶたにくのみそやき	さんおんとう	ぶたにく みそ		みりん さけ		
	ふくさい	カリカリれんこんのわふうサラ	さんおんとう あぶら		れんこん キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す		
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			604	25.5
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	たらトマトソースがけ	かたくりこ あぶら さんおんとう	たら	しょうが にんにく たまねぎ ハセリ	ケチャップ さけ ウスターソース		
	ふくさい	こんにゃくサラダ	さとう あぶら	わかめ	きゅうり とうもろこし こんにゃく	しょうゆ す		
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			547	24.2
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのはちみつやき	さんおんとう はちみつ	とりにく	レモンかじゅう にんにく	しお こしょう さけ しょうゆ		
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	しょうゆ す しお		
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617	24.1
	しゅしゅく & しゅさい	カレーライス	こめ げんまい じゃがいも こめこ あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ウスターソース ちゅうのうソース トマトケチャップ ウイン ハイリーフ とりがらだし しお こしょう しょうゆ カラムマサラ カレーこ		
	ふくさい	ハムサラダ	さんおんとう あぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ す しお ウイン		
	デザート	かわちばんかん			かわちばんかん			
26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	24.5
	しゅしゅく & しゅさい	キムチチャーハン	こめ あぶら	ぶたにく やきぶた	にんにく しょうが ねぎ しいたけ はくさいキムチ	しょうゆ しお こしょう オイスター ソース		
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん	しょうゆ す		
	しるもの	トックスープ	トック	とりにく	だけのこ たまねぎ にら ねぎ しいたけ	とりがらだし しお こしょう しょうゆ		
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			566	23.6
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ハヤシハンバーグ	あぶら さんおんとう こめパンこ	ぶたにく こうやどうふ	セロリ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	ウイン しょうゆ しお こしょう ナツメグ ケチャップ ハヤシの ウスターソース		
	ふくさい	コーンサラダ	さんおんとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ りんごす しお		
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			536	26.5
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さわらのねぎみそづけ	(ごまあぶら さとう)	(さわら みそ)	(ねぎ)	(みりん)		
	ふくさい	わふうはるさめサラダ	はるさめ ごまあぶら さとう	ひじき	にんじん きゅうり とうもろこし	す しょうゆ からしこ		
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591	27.5
	しゅしゅく	だいこんのさわやか スパゲティ	スパゲティ (こむぎこ) オリーブオイル マーガリン さんおんとう	ツナ のり	だいこん こまつな はねぎ	しお こしょう みりん しょうゆ す		
	しるもの	やさいのとうにゅうスープ	あぶら こめこ じゃがいも	とりにく こうやどうふ とうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ	しお こしょう とりがらだし		
	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			
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			631	27.9
	しゅしゅく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンなんばん	かたくりこ あぶら さんおんとう マヨネーズ	とりにく	たまねぎ ハセリ	しお こしょう さけ しょうゆ す ケチャップ		
	ふくさい	さんしょくあえ	さんおんとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	しるもの	もすくのみそしる		もすく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ たまねぎ	かつおだし		

※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。

マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。

アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

※() 中は加工品に使用されている食材です。



栄 養 素

今月の平均値

基準値

エネルギー
(kcal)

たんぱく質
(g)

脂 肪
(g)

塩化ナトリウム
(g)

食物繊維
(g)

598

25.9

19.5

79.7

2.2

650

21~
33

14~
22

80~
110

2.0