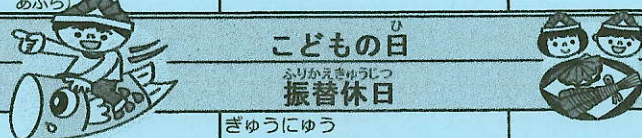
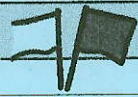


日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料 その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			558	19.3
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	メンチカツ★	(パンこ とんし こむぎこ さとう) あぶら	(ぶたにく)	(キャベツ しょうが)	(塩 こしょう) ソース		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	きざみのり	こまつな にんじん もやし	醤油		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	鰹節		
2 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	19.5
	しゅしよく	たけのごはん	こめ	とりにく	たけのこ	昆布 塩 醤油 酒		
	ふくさい	かぼちゃのそぼろあん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	かぼちゃ しょうが	酒 みりん 醤油		
	しるもの	すましじる		かまぼこ (かぶと)	にんじん だいこん ねぎ こまつな	鰹節 昆布 塩 醤油 酒		
	デザート	かしわもち★	(さとう もちこ みずあめ しょうしんこ あぶら)	(あずき)		(塩)		
5 (月)	 こどもの日 ふりかえきゅうじつ 振替休日							
6 (火)								
7 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	25.8
	しゅしよく & しゅさい	ぶたキムチどん★	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ エリンギ もやし ピーマン はくさい にら ねぎ	酒 醤油 みりん 塩		
	ふくさい	ハニーサラダ★	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ もやし	塩 りんご酢 辛子粉		
	しるもの	トックのスープ★	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが	鶏ガラ 塩 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
8 (木)	しゅしよく	ごはん	こめ				559	28.0
	しゅさい	さわらのあまからごまやき	ごま さとう ごまあぶら	さわら	ねぎ しょうが	塩 醤油 豆板醤 酢		
	ふくさい	はくさいとピーマンのこんぶあえ	ごまあぶら	ツナ しおこんぶ	はくさい ピーマン	醤油		
	しるもの	すいとんじる★	すいとん	とりにく みそ	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ	鰹節 昆布		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9 (金)	しゅしよく	ココアあげパン	ツイストパン (こむぎこ さとう あぶら) さとう あぶら			(イースト 塩) ココア 塩	677	21.5
	しゅさい	アスパラの ホワイトシチュー♥	じゃがいも あぶら こめこうじミルク マーガリン こむぎこ	とりにく	たまねぎ にんじん アスパラガス	鶏ガラ ベイリーフ ワイン 塩 こしょう		
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう		あかピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 こしょう 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 (月)	しゅしよく	ごはん	こめ				598	21.5
	しゅさい	てりやきハンバーグ	(とんし かたくりこ さとう あぶら じゃがいも) さとう かたくりこ	(とりにく ぶたにく だいずたんぱく)	(たまねぎ やさいペースト)	(ケチャップ 香辛料 塩 酵母エキス) 酒 醤油		
	ふくさい	カリカリごぼうあえ★	あぶら さとう		ごぼう こまつな もやし にんじん	塩 醤油		
	しるもの	ひきなじる	ごまあぶら	とりにく	にんじん だいこん キャベツ	鰹節 昆布 酒 塩 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
13 (火)	しゅしよく & しゅさい	ほそぎりにくの うまにどん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン ほししいたけ こんにゃく たけのこ	酒 醤油 塩 オイスターソース	683	25.0
	しるもの	チンゲンサイの ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ	鶏ガラ 塩 こしょう 醤油		
	デザート	ココアケーキ	ホットケーキミックス こめこうじミルク さとう あぶら			ココア		
	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース			
14 (水)	しゅしよく	しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	やきぶた なんと わかめ	しょうが にんじん ほししいたけ はくさい もやし ねぎ	鶏ガラ 煮干し 昆布 塩 こしょう 醤油	600	15.3
	しゅさい	はるまき	(はるさめ とんし かたくりこ だいずあぶら さとう こむぎこ) あぶら		(キャベツ たまねぎ にんじん)	(醤油 発酵調味料 塩 香辛料)		
	ふくさい	にらともやしのナムル★	さとう ごまあぶら		もやし にら にんにく しょうが	醤油 豆板醤		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
15 (木)	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ				580	18.9
	しゅさい	しせんふうこんにゃく にこみ★	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ	酒 みりん 塩 醤油 一徳唐辛子		
	ふくさい	かみかみサラダ★	オリーブオイル さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	りんご酢 塩 醤油		
	しるもの	おこげスープ	かたくりこ ごまあぶら おこげ	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	鶏ガラ 塩 醤油		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
16 (金)	しゅしよく	ごはん	こめ				570	22.5
	しゅさい	アジフライ	(パンこ こむぎこ) あぶら	(アジ)		(塩) ソース		
	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	塩 キムチの素 醤油		
	しるもの	ぐだくさんみそしる★	あぶら	とりにく みそ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	鰹節 酒		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
19 (月)	しゅしよく	ごもくごはん	こめ あぶら	とりにく	ごぼう にんじん ほししいたけ さやいんげん	醤油 酒 塩 みりん	556	26.0
	しゅさい	ささみフライ	(パンこ かたくりこ バターミックスこ) あぶら	(とりにく)		(塩 こしょう) ソース		
	ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	醤油		
	しるもの	とろろこんぶじる	はなふ	とりにく とろろこんぶ	いとみつば	鰹節 塩 醤油 みりん		

令和7年度 5月よていこんだてひょう

パート2

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				調味料・その他	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える				
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				557	24.8
	しゅしよく& しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ たまねぎ もやし しいたけ にら ビーマン	醤油 こしょう 豆板醤 酒 塩			
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが	鶏ガラ 塩 醤油 こしょう			
	デザート	てづくりオレンジゼリー	さとう はちみつ	かんてん	オレンジジュース				
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				656	28.1
	しゅしよく& しゅさい	コッペパンスライス フランクソーセージ	コッペパン (こむぎこ さとう あぶら)			(イースト 塩) ケチャップ			
	ふくさい	カレーソテー	あぶら	ベーコン	たまねぎ キャベツ	塩 こしょう カレー粉 醤油			
	しるもの	チキンとひよこまめの トマトに♡	じゃがいも あぶら さとう	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	鶏ガラ ワイン 塩 ベイルーフ ソース ケチャップ こしょう			
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				575	23.3
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのたまりじょうゆやき	(さとう)	(さば)		(醤油 酒 昆布 みりん風調味料)			
	ふくさい	じゃがいものきんぴら	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん	みりん 醤油			
	しるもの	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	醤油 塩			
23 (金)	スポーツフェスティバル おうえんこんだて 応援献立 							553	21.1
	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	トンカツ★	(パンこ かたくりこ バターミックスこ) あぶら	(ぶたにく)		(塩 こしょう) ソース			
	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	醤油			
24 (土)	スポーツフェスティバル 							629	19.6
	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	チキンカレー♡	こめ げんまい じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト アップルソース フルーツチャツネ	鶏ガラ ワイン 醤油 ベイルーフ ソース 塩 こしょう カレー粉 カラムマサラ			
	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	醤油 みりん りんご酢 塩			
デザート	フルーツポンチ	いちごゼリー さとう		パイン りんご おうとう	塩 ワイン				
26 (月)	ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日								
27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				621	26.4
	しゅしよく	ごはん	こめ						
	しゅさい	かつおのみそカツ★	(パンこ バターミックス) あぶら さとう ごまあぶら	(かつお) みそ		(塩 こしょう) みりん 醤油			
	ふくさい	のりずあえ		ツナ きざみのり	ほうれんそう にんじん もやし	醤油 酢 酒			
	しるもの	いなかじる	さつまいも あぶら	あつあげ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	鰹節 酒 塩 醤油			
28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				580	26.7
	しゅしよく	ペッパーライス	こめ むぎ あぶら	ぶたにく	にんにく とうもろこし こねぎ	塩 醤油 こしょう			
	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 しょうが たまねぎ アップルソース	ワイン ソース ケチャップ 酢			
	しるもの	キャベツとコーンのスープ	かたくりこ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	鶏ガラ 酒 塩 醤油 ベイルーフ こしょう			
29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	21.7
	しゅしよく	にくなんぱんうどん	うどん あぶら さとう	ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	鰹節 昆布 みりん 醤油 一味唐辛子			
	しゅさい	ちくわのいそべあげ★	(かたくりこ さとう あぶら てんぷらこ) あぶら	(ちくわ あおのり)		(塩 発酵調味料)			
	ふくさい	からしあえ	さとう		もやし ほうれんそう にんじん	辛子粉 醤油			
30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				685	26.1
	しゅしよく& しゅさい	ねぎしおつくねどん	こめ むぎ ごまあぶら	とりにく つくね	ねぎ にんにく	レモン果汁 塩 みりん こしょう			
	しるもの	もやしとポテトのスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ もやし パセリ	鶏ガラ 塩 こしょう ベイルーフ			
	デザート	ベジドーナツ	ホットケーキミックス しらたまこ さとう あぶら		かぼちゃペースト				

※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
食品や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭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。御了承ください。

★よくかんで栄養吸収!! ★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。
当たった人はいいことあるかも……

	エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
美女木小学校 今月の平均	601	23.1	22.0	78.8	2.3
文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0