



令和8年度 5月よていこんだてひょう ①

①



戸田市立美谷本小学校

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				
			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年生ときらきら学級で「さやとり」をしてくれた『グリーンピース』が『給食』に登場します！									
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			576	29.0	
	しゅしょく	グリーンピースごはん	こめ		グリーンピース	酒 塩			
	しゅさい	とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒			
	ふくさい	おひたし	さとう		こまつな にんじん もやし	醤油 鰹がし			
	しるもの	わかたけじる		とりにく とうふ わかめ	たけのこ ねぎ	鰹昆布がし 酒 塩 醤油			
3 (日) 憲法記念日 4 (月) みどりの日 5 (火) こどもの日 6 (水) 振替休日									
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			622	27.5	
	しゅしょく	たけのこごはん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ にんじん さやいんげん	塩 醤油 酒 鰹がし			
	しゅさい	ささかまのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ささかまほこ あおのり		塩			
	しるもの	ごじる	じゃがいも	とうふ だいず みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	鰹がし			
	デザート	かしわもち	こめこ さとう でんぷん あぶら	あずき					
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			634	21.2	
	しゅしょく	ハニートースト	しょくパン はちみつ バター さとう						
	しゅさい	ラビオリスープに	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	鶏がらがら 塩 しょうが			
ふくさい	コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 醤油				
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			587	28.7	
	しゅしょく& しゅさい	チンジャオロース	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン しいたけ	醤油 酒 豆板醤 オスターソース 塩			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく とうふ わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ	塩 しょうが 醤油 鶏がら			
	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					569
しゅしょく	ごはん	こめ							
しゅさい	あじフライあおさいり	あぶら パンこ	あじ あおさこ		塩				
ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ(卵不使用) さとう ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油 しょうが				
しるもの	豆腐のすましじる	ふ	とりにく とうふ	しいたけ こまつな みつば	鰹昆布がし 塩 醤油				
13 (水)	のみもの	ジョア	さとう	ふんにゅう			583	21.5	
	しゅしょく& しゅさい	ちゅうかめん みそラーメン	ちゅうかめん あぶら さとう バター	とりにく なると みそ	こまつな ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが とうもろこし	鰹昆布がし 鶏がら 酒 醤油 しょうが 豆板醤			
	ふくさい	こまつなぎょうざ	ごまあぶら こむぎこ ラード さとう パンこ あぶら	とりにく	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ	塩 しょうが 醤油			
	ふくさい	ちゅうかあえ	ごまあぶら ごま さとう		だいこん きゅうり にんじん	酢 辛子粉 醤油 塩			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					570
しゅしょく	ごはん	こめ							
しゅさい	ハニーマスタードチキン	はちみつ	とりにく	れもんかじゅう	塩 しょうが マスタード 醤油				
ふくさい	カリカリれんこんサラダ	あぶら オリーブオイル さとう		れんこん こまつな きゅうり にんにく とうもろこし たまねぎ もやし	塩 酢 しょうが				
しるもの	せんぎりやさいのスープ	ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ	にんじん キャベツ たまねぎ えのき	塩 しょうが 醤油 鶏がら				
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			597	30.6	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	醤油 酒 しょうが マスタード			
	ふくさい	ゆかりあえ			はくさい きゅうり にんじん	ゆかり 塩			
	しるもの	なめこのみそじる		あぶらあげ みそ わかめ とうふ とりにく	なめこ ねぎ	鰹がし			
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			571	26.4	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	しろみざかなのチリソース	あぶら かたくりこ さとう	たら	しょうが にんにく ねぎ	酒 しょうが 豆板醤 酢			
	ふくさい	パンパンジーふうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	とりにく	キャベツ にんじん きゅうり しょうが にんにく ねぎ	醤油 酢 オスターソース			
	しるもの	とうにゅうスープ	あぶら かたくりこ	とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	塩 しょうが しょうが 鶏がら			

今月の目標



『マナーを守って楽しく食べよう』

教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。

手をせっけんできれいに洗きましょう。

給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。

姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。

食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。

食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。



令和8年度 5月よていこんだてひょう ②



戸田市立美谷本小学校

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			
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612	29.5	
	しゅしよく& しゅさい	やきとりどん	こめ むぎ					
			さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ			醤油 ミツ 酒 一味唐辛子
	ふくさい	からしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん			醤油 辛子粉 ミツ 鰹ダシ
しるもの	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ	えのき たまねぎ こまつな たまねぎ	鰹ダシ			
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571	21.3	
	しゅしよく	ツナピラフ	こめ むぎ バター あぶら	ツナ ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン			ウイ 塩 コショウ コショウ
	しゅさい	カレーはるまき	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	とうふ だいず とうにゅう しろみさかな	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし			塩
	ふくさい	だいこんサラダ (レモンふうみ)	さとう ごま あぶら		だいこん にんじん きゅうり レモンかじゅう とうもろこし			酢 塩 コショウ
	しるもの	おしむぎのスープ	あぶら むぎ	とりにく	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ こまつな			塩 コショウ 鶏ガラ
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574	32.8	
	しゅしよく	とりひじきごはん	こめ むぎ あぶら さとう あぶらあげ	とりにく ひじき	にんじん えだまめ			酒 塩 醤油 鰹ダシ
	しゅさい	いかのみそふうみやき	さとう	いか みそ	ねぎ			醤油 ミツ 酒
	ふくさい	はくさいのこんぶあえ	ごま ごまあぶら	こんぶ	はくさい ピーマン たくあん			塩
	しるもの	にくだんごじる	あぶら	とりにく	にんじん ごぼう こまつな ねぎ			塩 醤油 鰹昆布ダシ
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604	21.9	
	しゅしよく	ガーリックフランス	ソフトフランスパン バター オリーブオイル		にんにく パセリ			
	しゅさい& しるもの	パンブキンシチュー	じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ			クチャップ ビューレ 塩 コショウ 鶏ガラ
	ふくさい	ツナサラダ	さとう あぶら	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ			酢 塩 醤油 ウイ
	デザート	サワーゼリー	さとう		れもんかじゅう			
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575	25.8	
	しゅしよく	ごはん	こめ					
	しゅさい	めばるのたつたあげ	かたくりこ あぶら	めばる	しょうが			醤油 酒 ミツ
	ふくさい	ポテトサラダ	マヨネーズ(卵不使用) さとう じゃがいも		きゅうり にんじん とうもろこし			酢 塩 コショウ
	しるもの	こまつなのみそしる		とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな			鰹ダシ
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569	29.2	
	しゅしよく& しゅさい	ピピンパどん	こめ むぎ					
			あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく	ぜんまい にんにく しょうが			豆板醤 酒 ミツ
	ふくさい	カクテキキムチ	ごま		こまつな もやし にんじん			醤油 塩 中華の素
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ あぶら ごまあぶら	とりにく なんと	しょうが にんじん ねぎ こまつな			塩 コショウ 醤油 鶏ガラ
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569	23.9	
	しゅしよく& しゅさい	にくなんばんうどん	うどん					塩 酒 ミツ 醤油
			さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ			鰹煮干ダシ
	ふくさい	ごぼうのからあげ	かたくりこ あぶら		ごぼう			塩
	ふくさい	あさづけ			キャベツ きゅうり にんじん			醤油 塩
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664	27.3	
	しゅしよく& しゅさい	ターメリックライス	こめ むぎ バター					ターメリック
		キーマカレー♥	あぶら こむぎこ バター	とりにく ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン			カレー粉 鶏ガラ クチャップ ウイ フルー粉 コショウ ココナツオイル 塩 醤油
	ふくさい	マヨコーンサラダ	マヨネーズ(卵不使用) さとう		ブロッコリー きゅうり とうもろこし			塩 醤油
	デザート	パンナコッタ	さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう アガー	ブルーベリー			パウチベリー

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承下さい。

※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、学校栄養士までご相談下さい。

♥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・・・



美谷本小学校

今月の平均

文部科学省基準

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
591	26.3	21.4	75.7	2.3
650	21~33	14~22	80~110	2g未満