



令和8年 5月分 よていこんだてひょう



戸田市立新曽小学校

ひ ようび	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 (補助リ-)	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とのえる	ちようみりよう・そた			
こどものひ 献立									
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				675	30.0
	しゅしょく	たけのこごはん	こめ むぎ	とりにく あぶらあげ	たけのこ	だし汁 塩 酒 醤油			
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	あぶら こめこ	ちくわ あおのり					
	ふくさい	ちくぜんに	さとう あぶら	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ れんこん いんげん たけのこ だいこん	酒 醤油 塩 だし汁			
	しるもの	キャベツのみそしる		なまあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ	鰹だし 煮干だし 昆布だし			
	デザート	かしわもち	こめこ さとう あぶら	あすき					
4 (月)	みどりの日								
5 (火)	こどもの日								
6 (水)	ふりかえ休日								
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				669	20.8
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あげじゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ たけのこ えだまめ	醤油 だし汁			
	しるもの	ねぎぶたスープ	あぶら	ぶたにく	しらたき キャベツ ねぎ えのき にんにく しょうが はねぎ	鶏がら 塩 胡椒			
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	26.5
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ホキのこうみあげ	あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ほき	ねぎ しょうが	醤油 酢			
	ふくさい	はるやさいのしおこうじあえ			キャベツ きゅうり にんじん	塩麹			
	しるもの	いなかじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒 塩 醤油			
	デザート	メロン			メロン				
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				622	24.4
	しゅしょく	スパゲティ	スパゲティ オリーブオイル			塩			
	しゅさい	ミートソース	オリーブオイル さとう	ぶたにく だいす	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト	ワイン 塩 胡椒 醤油 ケチャップ デミタラース ウスターソース			
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう オリーブオイル		きゅうり あかパプリカ キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 胡椒 醤油			
	デザート	いちごのケーキ	バター (乳不使用) さとう いちごジャム ホットケーキミックス	とうにゅう たまご					
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				568	26.5
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	せせんとろふ	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ だいす	しいたけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん にら	豆板醤 醤油 鶏がら			
	ふくさい	ぴりからきゅうり	ごま		きゅうり こんにやく	キムチの素 醤油 塩			
	しるもの	レンファータン	かたくりこ はるさめ オリーブオイル ごまあぶら	とりにく たまご	にんじん しいたけ とうもろこし こまつな	塩 鶏がら 胡椒			
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				613	28.6
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さけのざんぎ	ごま かたくりこ あぶら	さけ	にんにく しょうが	醤油 酒			
	ふくさい	ひじきのごもくに	さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ひじき だいす	にんじん ごぼう しらたき いんげん	酒 醤油 みりん だし汁			
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ あぶらあげ	たまねぎ こまつな	昆布だし 煮干だし 鰹だし			
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	27.3
	しゅしょく	しょうがごはん	こめ むぎ さとう ごま	じゃこ	しょうが えだまめ	酒 醤油 味噌			
	しゅさい	きびなごのかりかりフライ	あぶら パンこ こむぎこ	きびなご		塩			
	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 こんにやく にんじん	醤油			
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	鰹だし 煮干だし 昆布だし 酒			
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				566	18.5
	しゅしょく	きびとうあげパン	ツイストパン あぶら さとう						
	ふくさい	ジャーマンポテト	じゃがいも オリーブオイル バター (乳不使用)	ソーセージ	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ	塩 胡椒			
	しるもの	ミネストローネ	オリーブオイル さとう マカロニ	ベーコン ひよこめめ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	塩 胡椒 鶏がら ケチャップ			





令和8年 5月分 よていこんだてひょう

(うらめん)

戸田市立新普小学校

ひ ようび	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのしょうしをととのえる	ちようみりよう・そのた			
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				607	22.1
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりのさっぱり	さとう	とりにく	にんにく しょうが	醤油 酢			
	ふくさい	キャベツのサラダ	オリーブオイル さとう		キャベツ にんじん とうもろこし	塩 胡椒 りんご酢			
	しるもの	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	塩 胡椒 鶏がら 醤油			
	デザート	サイダーゼリー	さとう		レモンかじゅう				
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				715	27.4
	しゅしょく	ちゅうかめん	ちゅうかめん						
	しゅさい	みそつけめん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが もやし にんじん とうもろこし チンゲンサイ ねぎ	鶏がら 鰹だし 煮干だし 塩 胡椒 醤油 豆板醤			
	しゅさい	しゅうまい	こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいすたんぱく らんぱく	たまねぎ	醤油 小麦粉 塩			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 辛子粉			
デザート	れいとうみかん			みかん					
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				563	26.6
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	さばのスタミナやき		さば	にんにく	醤油 味噌 酒			
	ふくさい	ごもくきんぴら	ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ いんげん	酒 醤油 だし汁			
	しるもの	あおさのみそしる		あおさのり あぶらあげ みそ とうふ	だいこん えのきだけ ねぎ	煮干だし 昆布だし 鰹だし			
21 (木)	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう			619	20.5
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ぶたキムチいため	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく みそ	キムチ キャベツ にんにく にら たけのこ たまねぎ しょうが	醤油 酒			
	ふくさい	カリカリこうや	あぶら さとう かたくりこ	こうやとうふ きなこ		塩			
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ	塩 胡椒 醤油 酒 鶏がら			
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				617	23.5
	しゅしょく	ピラフ	こめ むぎ オリーブオイル バター (乳不使用)	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし マッシュルーム	塩 胡椒 小麦粉			
	しゅさい	あおのりたらのカリカリ	あぶら じゃがいも こめこ	たら あおのり		塩			
	しるもの	コーンポタージュ	こめ バター (乳不使用)	とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん	塩 胡椒 鶏がら			
25 (月)	ふりかえ休日								
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				645	22.4
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	ポークカレー	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ オリーブオイル バター (乳不使用)	ぶたにく だいす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんごソース	塩 胡椒 小麦粉 小麦粉 中濃ソース ケチャップ 醤油 加粉 鶏がら クミン パウダー			
	ふくさい	まめまめサラダ	オリーブオイル さとう	だいす	きゅうり とうもろこし たまねぎ えだまめ	塩 りんご酢 胡椒 醤油			
	デザート	サワーポンチ	ゼリー (りんご) さとう	かんてん	りんご パインアップル オレンジかじゅう	塩 りんご酢			
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				547	20.7
	しゅしょく	ハニートースト	しょくパン はちみつ さとう バター (乳不使用)						
	しゅさい	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト	ケチャップ 小麦粉 醤油 胡椒 鶏がら 塩			
	ふくさい	キャベツとベーコンのソテー	バター (乳不使用)	ベーコン	キャベツ にんにく パセリ とうもろこし	塩 胡椒			
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				652	25.0
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	はるさめのそぼろに	かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ	ぶたにく なまあげ	にんじん ねぎ にんにく しょうが きくらげ チンゲンサイ たけのこ	塩 酒 胡椒 小麦粉 鶏がら 醤油			
	ふくさい	やさいチップス	じゃがいも あぶら		ごぼう れんこん	塩			
	しるもの	にらとたまごのスープ	かたくりこ	たまご	しいたけ たまねぎ にら にんじん	塩 醤油 鶏がら			
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				553	24.4
	しゅしょく	チキンライス	こめ むぎ オリーブオイル バター (乳不使用)	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん	塩 胡椒 ケチャップ 鶏がら			
	しゅしょく	オムライスシート	でんぶん さとう	たまご		ケチャップ 塩			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり えだまめ	塩 胡椒 酢			
	しるもの	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい パセリ	塩 胡椒 小麦粉 鶏がら			
	デザート	アセロラゼリー	さとう		アセロラかじゅう				

※ 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。
 食物アレルギー等のお問い合わせは、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8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	607	24.4	22.0	81.8	2.4
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0