



令和8年 5月分 よていこんだて表



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	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 (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
			ねつやちからになる	ちやくをつくる	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・そた			
こどもの日献立									
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		かしわもち	きざみのり	587	22.3
	しゅしょく	ちらしずし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん かんぴよう しいだけ きぬさや	酢 塩 しょうゆ みりん 酒			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 酢 辛子粉	パリパリポテト サラダ		
	しるもの	わかだけじる		とうふ わかめ	だけのこ えのき ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	デザート	かしわもち	じょうしんに さとう みずあめ あぶら ぼくがとう	あずき		塩 (かしわの葉)	かしわもち		
5月5日は「こどもの日」です。「かしわもち」につかわれている「かしわの葉」は、あたらしい芽がでなければ、ふるい葉が落ちないため、家系がたえないという縁起をかつぎ、こどもの日である「端午の節句」に食べられるようになりました。									
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		キャベツの しおこんぶあえ		582	27.5
	しゅしょく	ごはん	こめ			とりにくの あまからあげ			
	しゅさい	とりにくのあまからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ みりん			
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	こまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん	塩	しんじやがの みぞしる		
	しるもの	しんじやがのみぞしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ	かつおだし 昆布だし			
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		キーマカレー	フルーツジュレ	573	23.6
	しゅしょく & しゅさい	ナン	こむぎこ ショートニング さとう あぶら ぼくがふんまつ			イースト 塩 パン酵母			
	ふくさい	キーマカレー	あぶら こむぎこ さとう	ぶたにく だいたすミート	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリ りんごソース フルーツチャツネ トマト	こしょう ベイリーフ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ しょうゆ ワイン 塩 カレー粉 鶏がらだし ガラマササ			
	しるもの	かいそうサラダ	さとう こまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	かいそうサラダ		
	デザート	フルーツジュレ			もも(田) アセロラジュレ パイナップル(田) いちごゼリー				
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		フルーベリータルト		626	25.1
	しゅしょく	ペッパーライス	こめ むぎ マーガリン(乳不使用)	ぶたにく	とうもろこし にんにく はねぎ	鶏がらだし 塩 しょうゆ こしょう	しろうまの さやまちゃフライ		
	しゅさい	しろうまのさやまちゃフライ	パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	ホキ だいたすこ	せんちや	塩 こしょう 中濃ソース			
	しるもの	にこみチキンスープ	じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	塩 こしょう しょうゆ ベイリーフ 鶏がらだし	ペッパーライス		
	デザート	ブルーベリータルト	さとう こめこ ショートニング コーンフラワー あぶら みずあめ でんぷん	とうにゅう だいたすこ	ブルーベリーかじゅう	食物繊維	にこみチキン スープ		
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こまつなの みふうみあえ		567	31.1
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ			かつおだし 昆布だし 酒 みりん しょうゆ	むぎごはん		
	しゅさい	とりごぼうどん	さとう こまあぶら	とりにく	たまねぎ ごぼう はねぎ				
	ふくさい	こまつなのりふうみあえ	さとう こまあぶら こま	のり	もやし にんじん こまつな だくあん(だいこん)	しょうゆ 酢 塩	だいこんの みぞしる		
	しるもの	だいこんのみぞしる		あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん ねぎ えのき	かつおだし 昆布だし	とりごぼうどん		
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		はなやさい サラダ		580	23.4
	しゅしょく	まっちゃあげパン	パン(乳不使用) さとう あぶら	きなこ うぐいすきなこ	まっちゃ				
	ふくさい	はなやさいサラダ	さとう オリーブオイル		ブロッコリー カリフラワー たまねぎ とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
	しるもの	ポトフ	じゃがいも あぶら	ぶたにく ウィンナー(ソーセージ)	セロリ にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム	塩 こしょう ベイリーフ 鶏がらだし しょうゆ ワイン	ポトフ		
	デザート	ほうれんそうのごまあえ					ほうれんそうの ごまあえ		
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		かつおカツ		563	23.3
	しゅしょく	ごはん	こめ			塩 しょうゆ 中濃ソース	かつおカツ		
	しゅさい	かつおカツ	パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	かつお	たまねぎ しょうが				
	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 もやし にんじん	しょうゆ			
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん しいだけ こまつな ねぎ しょうが	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ 酒	よしのじる		
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		さつまいも だいずのかりんとう		616	26.9
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ				むぎごはん		
	しゅさい	ジャージャンとうふ	さとう かたくりこ あぶら	あつあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ キャベツ しいだけ ピーマン しょうが にんにく	豆板醤 甜面醬 酒 しょうゆ			
	しるもの	こまつなのスープ	ごまあぶら	とりにく	とうもろこし にんじん こまつな たまねぎ しょうが	鶏がらだし 塩 しょうゆ			
	デザート	さつまいもとだいずのかりんとう	さつまいも あぶら さとう	だいず		しょうゆ	ジャージャン とうふ		
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ベーコンとピーマンの いためもの		557	28.0
	しゅしょく	ごはん	こめ			しおこうじ	あじの しおこうじやき		
	しゅさい	あじのしおこうじやき		あじ					
	ふくさい	ベーコンとピーマンのいためもの	ごまあぶら	ベーコン	ピーマン もやし にんじん	塩 こしょう しょうゆ			
	しるもの	さつまじる	さつまいも 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	かつおだし 煮干しだし 昆布だし みりん しょうゆ	さつまじる		
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		れいとう パイ		573	25.4
	しゅしょく & しゅさい & ふくさい	むぎごはん	こめ むぎ				ナムル		
	しゅさい	ピピンバ	あぶら さとう	ぶたにく だいたすミート みそ	だけのこ にんにく しょうが	豆板醤 みりん しょうゆ 鶏がらだし			
	ふくさい	ナムル	ごまあぶら ごま		もやし ほうれんそう にんじん	塩			
	しるもの	トックスープ	ほしがたトッポギ ごまあぶら	とりにく	こまつな とうもろこし にんじん ねぎ	塩 しょうゆ こしょう 鶏がらだし	トックスープ		
デザート	れいとうパイ			パイナップル(シロップコブ)					





毎月19日は、
食育の日

令和8年 5月分 よていこんだて表 (2)



戸田市立戸田東小学校

ひょうび	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	からだのちようしをとのえる	ちようみりよう・その他				
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				577	25.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ (卵不使用)	さけ みそ		みりん しょうゆ 酒				
	ふくさい	ブロッコリーのサラダ	ごまあぶら さとう		ブロッコリー とうもろこし にんじん	酢 しょうゆ				
	しるもの	いもだんごじる	いもだんご	ふたにく	にんじん だいこん ねぎ こまつな ししいだけ	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ				
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				660	24.5	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ							
	しゅさい	ぶたキムチいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	しょうが はくさいキムチ キャベツ にら もやし にんじん にんにく	しょうゆ 酒				
	しるもの	わかめスープ	かたくりこ	わかめ とりにく	とうもろこし たまねぎ はくさい	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらだし				
	デザート	メープルカップケーキ	あぶら こむぎこ さとう メープルシロップ マーガリン (乳不使用)	とうにゅう		ベーキングパウダー パンコエッセンス				
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				556	23.4	
	しゅしよく	ゆでうどん	こむぎこ							
	しゅさい	とりになんばんうどん	さとう	とりにく	にんじん こまつな ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 みりん しょうゆ 塩				
	しゅさい	ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおりの						
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう ごまあぶら あぶら	わかめ	きゅうり にんじん こんにやく たまねぎ にんにく	酒 みりん しょうゆ 辛子粉 酢				
25 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	24.7	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	酒 しょうゆ 酢				
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	塩 しょうゆ キムチのもと				
	しるもの	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん こまつな	鶏がらだし 塩 しょうゆ 酒				
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				581	26.5	
	しゅしよく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ		塩				
	しゅさい	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		しょうゆ 酢 塩 魚醤				
	ふくさい	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	こんにやく にんじん ししいだけ たまねぎ いんげん	みりん 酒 しょうゆ 塩				
	ふくさい	こまつなのからしあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	辛子粉 しょうゆ				
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				618	27.1	
	しゅしよく & しゅさい	ごはん	こめ							
	しゅさい	ガバオライス	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ ビーマン にんにく	塩 こしょう ナンフレー しょうゆ 豆板醤 パシルパウダー				
	しるもの	ゲーンチュートタオフー (とうふとにくだんこのスープ)	ごまあぶら	とりにく	たまねぎ もやし にんじん こまつな きくらげ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 鶏がらだし 酒				
	デザート	りんごゼリー	さとう	アガー かんてん	りんごジュース					
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				643	27.3	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	たちうおのたつたあげ	かたくりこ あぶら	たちうお	しょうが	酒 しょうゆ				
	ふくさい	きりほしだいこんのもの	あぶら さとう	あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん いんげん	塩 しょうゆ 煮干しだし かつおだし 昆布だし 酒				
	しるもの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ ごぼう	かつおだし 昆布だし 煮干しだし みりん しょうゆ				
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				631	23.2	
	しゅしよく & しゅさい	スパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル			塩				
	しゅさい	ミートソース	あぶら さとう こむぎこ デミグラスソース	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ トマト にんにく セロリ パセリ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう				
	ふくさい	フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	デザート	フルーツポンチ			もも (缶) ももゼリー ハイソップル (缶) りんごゼリー					



※ 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。
 ※ 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御了承ください。
 ※ 戸田市の学校給食では、そば、ピーナッツ、木の実、種実類 (カカオ、くり、ごま、木の実類・種実類由来の油を除く)、
 キウイ、いくら、たらこの使用はありません。
 ※ 海藻類は、えび・かにの生息地で採取しています。
 ※ 魚には骨が入っています。気をつけて食べてください。
 ※ 栄養価は八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	594	25.5	20.3	80	2.3
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0