



令和8年 5月分 よていこんだて表(1)



戸田市立戸田第二小学校

| 日 曜日 | 料理の 種類 | 献立名 | 食 品 名 | | | | もりつけず | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
|--|--------------------|-------------------|--|--------------------------|---|---|-------|-------------------|----------------|
| | | | 熱や力になる | 血や肉を作る | からだの調子を整える | 調味料ほか | | | |
| 185-4・きらり「みんなで食べられるHAPPY HAPPY子供の日」 | | | | | | | | | |
| 1 (金) | のみもの | ぶどうジュース | | | ぶどうジュース | | | 646 | 22.1 |
| | しゅしょく | かぶとごはん | こめ さとう あぶら | とりにく あぶらあげ | かんぴょう にんじん さやえんどう | 塩 酒 しょうゆ 酢 | | | |
| | しゅさい | こいのぼりハンバーグ | さとう | とりにく ぶたにく | たまねぎ にんにく | 塩 | | | |
| | ふくさい | ビーンズきゅうり | ごまあぶら あぶら | ツナ だいず | きゅうり | キムチのもと 塩 しょうゆ | | | |
| | しるもの | こどもけんちんじる | かたくりこ | とりにく かまぼこ | たけのこ ながねぎ だいこん にんじん たまねぎ | 鰹昆布だし 酒 塩 しょうゆ みりん | | | |
| | デザート | かしわもち | さとう こめこ | あずき | | 塩 | | | |
| <p>5年生では、昨年度のきらりで「すべての人たちが過ごしやすい社会をつくろう」をテーマに活動を行いました。その中のひとチームが、「食物アレルギーをもつ戸二っ子も楽しく給食の時間を過ごしてほしい」という願いを込めて、戸二っ子全員が食べることのできる献立を提案してくれました。これを機会に、食物アレルギーのことを知ってほしいと、プレゼンテーションを予定しています。戸二っ子みんなで、食物アレルギーについての理解を深められるといいなと思います。</p> | | | | | | | | | |
| 7 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 640 | 21.3 |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん ポークカレー ★ | こめ むぎ こむぎこ あぶら ソイバター はちみつ じゃがいも あぶら | ぶたにく | にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト アップルソース | 鶏ガラだし 塩 ごしょう チャツネ ガラムマサラ ソース ケチャップ ワイン カレー粉 | | | |
| | ふくさい | コーンサラダ | さとう オリーブオイル | | にんじん どうもろこし きゅうり たまねぎ キャベツ | しょうゆ 酢 塩 ごしょう | | | |
| | デザート | れいとうみかん | | | みかん | | | | |
| 8 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 631 | 27.2 |
| | しゅしょく | ひじきごはん | こめ むぎ さとう ごまあぶら | ひじき だいず あぶらあげ | にんじん | 塩 酒 しょうゆ | | | |
| | しゅさい | たちうおのたつたあげ | でんぷん あぶら | たちうお | しょうが | しょうゆ みりん 酒 | | | |
| | ふくさい | ごまつなともやしの おひたし | | かつおぶし | ごまつな もやし | しょうゆ みりん | | | |
| しるもの | のっぺじる | さといも かたくりこ | とりにく とうふ | にんじん ごぼう ながねぎ | 鰹だし しょうゆ 塩 | | | | |
| 11 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 623 | 28.2 |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん やきとりどん | こめ むぎ さとう かたくりこ | | ながねぎ エリンギ | しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 | | | |
| | ふくさい | ごぼうサラダ | マヨネーズ さとう ごま | | ごぼう にんじん きゅうり | 酢 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 ごまつな ながねぎ しょうが | 鰹昆布だし 塩 しょうゆ | | | |
| 2年生・あおぞら学級 「グリーンピースのさやむき体験」 | | | | | | | | | |
| 12 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 561 | 22.2 |
| | しゅしょく &しゅさい | ミートソース スパゲティ | スパゲティ あぶら オリーブオイル | ぶたにく おから | にんじん たまねぎ にんにく セロリ グリーンピース トマト | ごしょう ベイリーフ ケチャップ しょうゆ 塩 100%エール ワイン | | | |
| | ふくさい | イタリアンサラダ | あぶら さとう オリーブオイル | | パプリカ きゅうり どうもろこし キャベツ たまねぎ | りんご酢 塩 ごしょう しょうゆ | | | |
| | デザート | かわちばんかん | | | かわちばんかん | | | | |
| 13 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 618 | 24.3 |
| | しゅしょく | ガーリックライス | こめ ソイバター オリーブオイル | | たまねぎ にんにく パセリ | 塩 ごしょう | | | |
| | しゅさい | タラのスペインふう | かたくりこ あぶら さとう | タラ だいず | しょうが にんにく パセリ | 酒 ソース ケチャップ | | | |
| | ふくさい | ひじきのマリネ | あぶら さとう | ひじき ツナ | きゅうり だいこん にんじん | 酢 塩 しょうゆ みりん | | | |
| | しるもの | ペーザンヌスープ | あぶら じゃがいも | ウィンナー | にんじん たまねぎ セロリ | 鶏ガラ豚骨だし 塩 ごしょう しょうゆ | | | |
| デザート | アセロラゼリー | | | アセロラかじゅう | | | | | |
| 14 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 609 | 22.1 |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | ユーリンチー | かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | とりにく | ながねぎ しょうが | 酢 酒 しょうゆ | | | |
| | ふくさい | リャンバンサンスウ | はるさめ さとう ごまあぶら | | きゅうり にんじん | しょうゆ 豆板醤 オイスターソース 辛子粉 | | | |
| しるもの | なるとと チンゲンサイのスープ | はるさめ ごまあぶら | とりにく なると とうふ | チンゲンサイ にんじん しいたけ ながねぎ | 鶏ガラだし 塩 ごしょう しょうゆ | | | | |
| 15 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | 549 | 29.1 |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | さわらのねぎみそやき | ごまあぶら さとう | さわら みそ | ながねぎ しょうが しそのは | 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | ふくさい | にくじゃが | じゃがいも さとう あぶら | ぶたにく | にんじん たまねぎ さやえんどう | 酒 みりん 塩 しょうゆ 鰹だし | | | |
| | しるもの | かきたまじる | かたくりこ | たまねぎ とうふ | にんじん きょうな ながねぎ | 鰹昆布だし みりん 塩 しょうゆ | | | |

◆ 食物アレルギー対応のため、マーガリン（乳不使用）、マヨネーズ（卵不使用）を使用しています。
 ※ 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がありましたら、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訂成分表で計算をしています。

ラッキーメニューのひ → ★ がついているこんだてには、ほしがたにんじんか、ちがうかたち（ハートやおはなもあるよ）のにんじんがはいってるかも！ にんじんがいのやさしいもあるかも？みんなさがしてね！はいてたひとは、なにかいいことあるかもかもしれませんね！





令和8年 5月分 よていこんだて表(2)



戸田市立戸田第二小学校

| 日 曜日 | 料理の 種類 | 献立名 | 食品名 | | | | もりつけず | エネルギー (キロカロリー) | たんぱく質 (グラム) |
|---|-------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|----------------------|---|--|-------|-------------------|----------------|
| | | | 熱や力になる | 血や肉を作る | 体の調子を整える | 調味料他 | | | |
| 18 (月) | 振替休業日 | | | | | | | | |
| 戸二っ子・食育の日 「きらり★瞳の栄養ごはん」 | | | | | | | | | |
| 19 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく | ツイストパン | ツイストパン | | | | | | |
| | しゅさい | かつおの オーロラソースかけ | かたくりこ あぶら さとう | かつお | | ケチャップ ソース | | | |
| | ふくさい | ほうれんそうのソテー | あぶら | ベーコン | ほうれんそう とうもろこし | 塩 こしょう しょうゆ | | | |
| | しるもの | キャロットポタージュ | ごまぎこ あぶら ソイバター ジャがいも | ベーコン とうにゅう | にんじん たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム | 鶏ガラだし 塩 こしょう | | 635 | 31.3 |
| 20 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | てづくりしゅうまい | さとう しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ | ぶたにく とうふ みそ | たまねぎ ほししいたけ しょうが しそのは | 塩 こしょう しょうゆ | | | |
| | ふくさい | しおダレキャベツ | さとう ごまあぶら | しおこんぶ | キャベツ きゅうり にんにく | 塩 しょうゆ | | | |
| | しるもの | キムチスープ | ごまあぶら | とりにく とうふ | キムチ にんじん もやし ながねぎ にら | 鶏ガラだし 豆板醤 塩 こしょう しょうゆ | | 559 | 26.4 |
| 21 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | シイラレモンペッパー | | シイラ | レモンかじゅう パセリ | 塩 こしょう しょうゆ 塩 | | | |
| | ふくさい | ごまつなどはるさめの いためもの | ごま はるさめ あぶら | ぶたにく | ごまつな にんじん ながねぎ | こしょう オイスターソース | | | |
| | しるもの | ごじる | さといも あぶら | とりにく だいず あぶらあげ みそ | ごぼう にんじん だいこん | 鰹だし | | 547 | 28.9 |
| 22 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん きんぴらハヤシ ★ | こめ むぎ ごまぎこ あぶら | ぶたにく | にんにく しょうが セロリ たまねぎ ごぼう パセリ ほししいたけ | 鶏ガラだし ワイン ベイリーフ みりん 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ | | | |
| | ふくさい | おやこまめサラダ | ごまあぶら あぶら さとう | だいず | えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく | 辛子粉 酢 | | | |
| | デザート | フルーツヨーグルト | はちみつ さとう | ヨーグルト | もも りんご | | | | |
| | しるもの | いなかじる | じゃがいも | あつあげ | にんじん しめじ だいこん ながねぎ | 鰹だし 酒 塩 しょうゆ | | 629 | 23.2 |
| 25 (月) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく | ごはん | こめ | | | | | | |
| | しゅさい | さばのスタミナやき | さとう | さば | しょうが にんにく | しょうゆ みりん 豆板醤 | | | |
| | ふくさい | ごまつなのからしあえ | 酢 | | ごまつな もやし にんじん | 辛子粉 しょうゆ | | | |
| | しるもの | いなかじる | じゃがいも | あつあげ | にんじん しめじ だいこん ながねぎ | 鰹だし 酒 塩 しょうゆ | | 583 | 24.7 |
| 26 (火) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく | まっちゃんあげパン | コッペパン あぶら さとう | きなこ | | 抹茶 塩 | | | |
| | しゅさい | みそシチュー ★ | あぶら ソイバター ごまぎこ | とりにく だいず とうにゅう みそ | にんじん はくさい かぶ ごまつな | 鶏ガラだし こしょう ワイン 塩 | | | |
| | ふくさい | ポテトサラダ | じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら | ハム | にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし | 酢 塩 こしょう | | | |
| | しるもの | さつまじる | じゃがいも ごまあぶら | みそ とりにく とうふ あぶらあげ | だいこん にんじん ながねぎ | 鰹だし しょうゆ 一味唐辛子 | | 679 | 24.1 |
| 27 (水) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん しせんふう | こめ むぎ あぶら さとう | とりにく | ながねぎ にんじん ごまつな ほししいたけ しょうが | 豆板醤 塩 みりん 酒 しょうゆ 鶏ガラだし | | | |
| | ふくさい | こんにやくにこみ はくさいとピーマンの しおこんぶあえ | かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら | しおこんぶ | はくさい ピーマン たくあん | しょうゆ | | | |
| | しるもの | さつまじる | じゃがいも ごまあぶら | みそ とりにく とうふ あぶらあげ | だいこん にんじん ながねぎ | 鰹だし しょうゆ 一味唐辛子 | | 526 | 22.8 |
| | 1年生・あおぞら学級「そらまめのさやむき体験」 | | | | | | | | |
| 28 (木) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく &しゅさい | むぎごはん ホイコーロー | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ | ぶたにく あつあげ | にんにく しょうが ながねぎ キャベツ パプリカ しいたけ | 甜面醬 豆板醤 こしょう 酒 しょうゆ みりん | | | |
| | ふくさい | そらまめ | | | そらまめ | 塩 | | | |
| | しるもの | はるさめスープ | ごまあぶら はるさめ | とりにく とうふ | チンゲンサイ にんじん ながねぎ しょうが | 鶏ガラだし 塩 こしょう しょうゆ | | 568 | 26.0 |
| | 5月30日 「戸二小・開校記念日」お祝い献立 | | | | | | | | |
| 29 (金) | のみもの | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | しゅしょく | ゆかりごはん | こめ | | | ゆかり | | | |
| | しゅさい | とりにくのしおこうじや | | とりにく | | しおこうじ | | | |
| | ふくさい | たけのこきんぴら | あぶら ごまあぶら | とりにく | たけのこ にんじん こねぎ | 鰹だし 酒 みりん しょうゆ | | | |
| | しるもの | おいわいじる | | とうふ なたと わかめ | にんじん だいこん ながねぎ | 鰹昆布だし 塩 しょうゆ 酒 みりん | | 561 | 23.2 |
| | デザート | いちごゼリー | | | いちごかじゅう | | | | |
| 今年、戸二小は75回目の開校記念日を迎えます。戸二小といえは校歌の歌詞や通学帽子の色にもあるとおり、「菖蒲」の花が大切にされています。菖蒲の紫をイメージした「ゆかりごはん」、戸二っ子がすくすくと成長することを願った「たけのこきんぴら」、おめでたい色の赤を使った「いちごゼリー」が給食に登場です。今年度は戸二小の歴史にどのようなことが刻まれるのか、楽しみです。 | | | | | | | | | |
| 1ヶ月の 栄養価 | 栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | 食塩相当量 (g) | | | |
| | 平均値 | 598 | 25.1 | 21.6 | 78.9 | 2.2 | | | |
| | 基準値 | 650 | 21~33 | 14~22 | 80~110 | 2.0 | | | |