



よていこんだてひょう(小学校用)



令和8年5月分

★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

戸田市立学校給食センター

日曜日	はしスプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか			
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしゅく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちょうみりょう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)		
1 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				683	27.3		
			しるもの	こぎつねごはんのもと	あぶら さとう	ぶたにく あぶらあげ	にんじん しいたけ いんげん	かつおだし しょうゆ 酒				
			しゅさい	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげしょう みそ	たまねぎ ほうれんそう えのき	かつお節 昆布				
				さかなのさやまちやフライ	あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ	たら	ちや	塩 こしょう				
				ボトルソース				ソース				
			デザート	かしわもち	こめこ さとう みずあめ あぶら	あずき かんてん		塩				
5月(がつ)5日(いつか)はこどもの日(ひ)です。こどもの日は「端午(たんご)の節句(せっきゅ)」にあたり、別名(べつめい)「菖蒲(しょうぶ)の節句」とも呼(よ)ばれます。魔除(まよ)けの植物(しょくぶつ)として知(し)られる菖蒲(しょうぶ)は「勝負(しょうぶ)」尚武(しょうぶ)(武を尊(とうと)ぶこと)」につながることから武士(ぶし)の出世(しゅっせ)を願(ねが)う節句として鎌倉時代(かまくらじだい)から盛大(せいだい)にお祝(いわ)いされてきました。こどもの健(すこ)やかな成長(せいちょう)と幸福(こうふく)を祈(いの)る「こどもの日」として国民(こくみん)の祝日(しゅくじつ)になったのは、1948年(ねん)のことです。今日(きょう)は「こどもの日」にちなみデザートに柏餅(かしわもち)が登場(とうじょう)します。												
4 (月)	みどりのひ											
5 (火)	こどものひ											
6 (水)	ふりかえきゅうじつ											
7 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				678	27.1		
			しゅさい	ジャージャンどうふ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが	酒 しょうゆ がらスープ				
			しゅさい	にらまんじゅう②	ぶたのあぶら さとう もちこ ごまあぶら あぶら みずあめ コーンスターチ	ぶたにく だいずこ	キャベツ にら	しょうゆ 塩 香辛料				
			ふくさい	ほうれんそうのいためもの	あぶら	カットウインナー	ほうれんそう エリンギ とうもろこし	塩 こしょう しょうゆ				
8 (金)	はしスプーン	牛乳	はさんで たべよう		こどもパンスライス	こどもパンスライス			568	22.0		
					しゅしゅく	フィッシュポーション	あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ	ホキ			塩 こしょう	
						ノンエッグタルタルソース	ノンエッグタルタルソース					
					しるもの	オニオンスープ		ベーコン			にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ
					ふくさい	せんぎりやさいの ねぎごまサラダ	ねぎごまドレッシング				きゅうり もやし にんじん	
11 (月)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				568	28.9		
			しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	かつお節 昆布				
			しゅさい	あじのしおこうじやき		あじ		塩こうじ				
			ふくさい	メンマのあえもの	ごまあぶら		メンマ きゅうり もやし	塩				
12 (火)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				672	25.7		
				★ツナカレー	あぶら さとう カレールウ	ツナ だいずミート	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ				
			しゅさい	プレーンオムレツ	さとう でんぷん あぶら	たまご		酢 塩				
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ (たまごふしう) さとう		ごぼう にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢 しょうゆ				
13 (水)	はし	牛乳	しゅしゅく	じごなうどん	じごなうどん				582	27.4		
				きつねうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩				
			しゅさい	ちくわのおちやあげ②	こむぎこ あぶら	ちくわ	ちや					
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かいそうめん かいそう わかめ	とうもろこし	しょうゆ 酢				
14 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				687	30.1		
			しるもの	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく	にんじん はくさい こまつな	がらスープ 中華スープ しょうゆ 塩				
			しゅさい	ヤンニョムチキン②	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒				
			ふくさい	いんげんのソテー	あぶら	ベーコン	いんげん にんじん	しょうゆ こしょう 塩				
			今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)は、韓国(かんこく)料理を紹介(しょうかい)します。韓国(かんこく)は日本(にほん)から一番(いちばん)ちかい国(くに)で、給食(きゅうしょく)では毎日(まいにち)キムチがでるそうです。「トック」は韓国語(こ)で「スープ用(よう)のおもち」を意味(いみ)しています。日本(にほん)のおもち「もち米(こめ)」ですが、トックは「うるち米(まい)」と呼(よ)ばれる普段(ふだん)食(た)べているごはんと一緒に(いっしょ)のお米(こめ)で作(つく)られています。ヤンニョムチキンは韓国のフライドチキンです。「ヤンニョム」とは「味付(あじつ)けされた」という意味(いみ)です。唐揚(からあげ)に甘辛(あまから)いたれをからめて食べます。									
15 (金)	はし	牛乳	しゅしゅく	ごはん	こめ				590	27.5		
				おかかふりかけ		おかかふりかけ						
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 しょうゆ				
			しゅさい	いわしのみぞれに	さとう でんぷん	いわし	だいこん	しょうゆ 酢 さばエキス 昆布だし				
ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら		だいずもやし ほうれんそう にんじん	塩 しょうゆ							



日曜日	はしスプーン	こんだてめい			ねつやちからになる	ちやにくをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちょうみりょう た調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
		のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしよく と おかず						
18 (月)	はし	牛乳	しゅしよく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				593	21.7
				しおラーメン	あぶら	ぶたにく わかめ なると	にんじん たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	酒 がらスープ 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん さとう こめこ ショートニング	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢		
19 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				624	26.2
			しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう	ぶたにく みそ 	もやし たけのこ にら ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	酒 しょうゆ 唐辛子		
			しゅさい	とうふナゲット②	あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	はるさめのあえもの	はるさめ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん きゅうり もやし	酢 辛子粉 しょうゆ		
20 (水)	はしスプーン	コーヒー牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				622	24.0
			しるもの	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも さとう	カットウインナー	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ がらスープ コンソメ こしょう 塩		
			しゅさい	さけフライ	あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ	さけ		塩 こしょう		
			ふくさい	ひじきのいろどりあえ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし	ソース		
21 (木)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				562	25.2
			しるもの	すましじる		とうふ わかめ さつまあげ	だいこん しめじ	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	てづくりチキンカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく		酒 塩 こしょう		
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう もやし	ソース		
22 (金)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				587	22.2
			しゅさい	ちゅうかふうごもくうまに	あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう だいずこ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 香辛料		
			ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
25 (月)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	きなこあげパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ		塩	636	27.3
			しゅさい	ウインナーのトマトに	あぶら さとう	カットウインナー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト パセリ やさいペースト	塩 コンソメ ケチャップ		
			しゅさい	チキンのチーズやき	あぶら パンこ さとう	とりにく チーズ だいずこ	ピーマン パセリ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー			
26 (火)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				583	29.3
			しゅさい	とりすき 	ふ あぶら さとう	とりにく やきどうふ	しらたき にんじん はくさい ねぎ えのき	酒 かつおだし みりん しょうゆ		
			しゅさい	だしまきたまご	さとう でんぶん あぶら	たまご		酢 しょうゆ こんぶだし かつお節エキス 塩		
			ふくさい	きりぼしだいこんのあえもの	あぶら さとう		きりぼしだいこん とうもろこし にんじん こまつな	酢 しょうゆ 塩		
27 (水)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				602	21.8
				ハヤシライス	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく だいずミート	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	こしょう コンソメ ワイン ウスターソース ケチャップ		
			ふくさい	あおのりポテト	じゃがいも	あおのり		塩		
			ふくさい	ろくていサラダ	いりごま ごまあぶら さとう	のり	もやし にんじん みずな たくあん	しょうゆ 酢 塩		
28 (木)	はしスプーン	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				618	25.1
			しるもの	わかめスープ	かたくりこ ごまあぶら	とりにく とうふ さつまあげ わかめ	にんじん えのき たまねぎ しょうが	中華スープ こしょう しょうゆ がらスープ 塩		
			しゅさい	ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが	みりん しょうゆ		
			デザート	メロン 			メロン			
29 (金)	はし	牛乳	しゅしよく	ごはん	こめ				556	28.3
			しるもの	けんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつお節 昆布 塩 しょうゆ		
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ				
			ふくさい	こんにゃくのサラダ	しおドレッシング		こんにゃく キャベツ だいずもやし			



5月分 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0 未満
給食センター 平均	612	26.0	21.6	78.4	2.4

※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。

※使用している材料について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、
給食センター栄養士までご相談ください。
※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。ご了承ください。
※給食センターでは、**そば、ピーナッツ、木の実類・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。気を付けて食べてください。
※のどにつまらないよう、あわてずよくかんで食べてください。

戸田市立学校給食センター (442-5065)

