



令和8年 5月分 こんだて表(パート1)



戸田市立新曾北小学校

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			かや熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
<b>こどもの日 こんだて</b>								
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			567	23.2
	しゅしょく	たけのごはん	こめ あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ きぬさや	昆布だし かつおだし 塩 醤油 酒		
	みくさい	ちくさあえ	ごまあぶら	ハム	ほうれんそう にんじん もやし	醤油		
	しるもの	さつまじる	あぶら	とりにく なまあげ みそ	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	酒 かつおだし		
	デザート	かしわもち	こめこ さとう あぶら でんぷん	あずきあん				
<p>5月5日は「こどもの日(端午の節句)」です。こどもの日には、「柏餅」や「ちまき」を食べる風習がありますが、他にも様々な願いを込めて食べられている物があります。給食では「たけのご飯」「かしわもち」が登場します。地域によっては、邪気を払うとされる「草餅」、成長によって名前が変わる出世魚の「ぶり」を食べるところもあります。</p>								
4 (月)	<b>みどりの日</b>							
5 (火)	<b>こどもの日</b>							
6 (水)	<b>ふりかえきゅうじつ</b>							
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599	26.6
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	わふうハンバーグ	あぶら さとう なたくりこ マーガリン	とりにく とうふ とうやとうふ	たまねぎ セロリ しめじ えのき マッシュルーム ねぎ	塩 こしょう ナツメグ 醤油		
	みくさい	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		にんじん きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢		
	しるもの	キャベツのスープ	あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし	昆布だし 塩 こしょう 醤油 ハイリーフ		
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620	23.1
	しゅしょく & しゅさい	マーボーとうふどん	こめ げんまい あぶら さとう なたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく にんじん ねぎ しょうが	豆粉 醤油 味噌 鶏がらだし みりん		
	しるもの	こまつなのちゅうかスープ	はるさめ		にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし しめじ	鶏がらだし 塩 醤油		
	デザート	アセロラあん	さとう	とうにゅうデザート	アセロラジュレ シャインマスカットゼリー	ワイン		
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			556	22.9
	しゅしょく	まるパン	まるパン					
	しゅさい	カレイのこめパンコフライ	こめこパンこ でんぷん こめこ	カレイ		塩 こしょう		
	みくさい	コールスローサラダ	マヨネーズ あぶら		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	しるもの	ポトフ	あぶら じゃがいも	ソーセージ	にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	ハイリーフ 塩 醤油 鶏がらだし こしょう		
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592	29.4
	しゅしょく & しゅさい	ぶたのしょうがやきどん	こめ げんまい あぶら さとう なたくりこ	ぶたにく	たまねぎ いら にんにく しょうが	醤油 みりん 塩 こしょう		
	みくさい	カリカリれんこんの わふうサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり れんこん	醤油 酢		
	しるもの	じゃがいもみそじる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな ねぎ	かつおだし		
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596	24.7
	しゅしょく & しゅさい	キムチチャーハン	こめ あぶら	ぶたにく やきぶた	にんにく しょうが ねぎ しいたけ はくさいキムチ	醤油 塩 こしょう オイスターソース		
	みくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん	醤油 酢		
	しるもの	トックスープ	トック	とりにく	たけのこ たまねぎ いら ねぎ しいたけ	鶏がらだし 塩 こしょう 醤油		
	デザート	かわちばんかん			かわちばんかん			
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			668	24.9
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	チキンのパンこやき	マヨネーズ こめこ はちみつ こめパンこ	とりにく	ハセリ	塩 こしょう 中華ソース 粒入りマスタート		
	みくさい	ひじきツナサラダ	ごまあぶら さとう	ひじき ツナ	キャベツ にんじん ビーマン	醤油 酢		
	しるもの	レタスのスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ レタス エリンギ	鶏がらだし こしょう 醤油 塩		
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			607	30.2
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さけのおおやき		さけ		塩		
	みくさい	あおのりいも	じゃがいも なたくりこ あぶら	だいず あおのり		塩		
	しるもの	さわにわん		あぶらあげ	えのき にんじん だいこん ごぼう みすな ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油		
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			557	28.8
	しゅしょく & しゅさい	ガバオライス	こめ げんまい ごまあぶら さとう	とりにく	にんにく たまねぎ ビーマン ハジル	オイスターソース 醤油 こしょう		
	みくさい	ピリからきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 醤油 塩		
	しるもの	とうふのスープ	あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ いら	鶏がらだし 塩 醤油		



令和8年 5月分 こんだて表(パート2)

戸田市立新曽北小学校

日 曜日	料理の種類	こん立名	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			かや熱になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他			
19 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			575	27.9	
	しゅしょく	だいこんのさわやか スパゲティ	スパゲティ(こむぎこ) オリーブオイル マーガリン さとう		ツナ のり	だいこん こまつな はねぎ			塩 こしょう みりん 醤油 酢
	しるもの	やさいのとうにゅうスープ	あぶら こめこ じゃがいも	とりにく こうやどうふ とうにゅう		にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ			塩 こしょう 鶏がらだし
	デザート	きよみ				きよみ			
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	28.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	あじのにんにくしょうゆやき	さとう	あじ		にんにく			醤油 みりん調味料 魚醤油
	ふくさい	こまつなごまみそあえ	ごま さとう	みそ ツナ		こまつな きりほしだいこん にんじん			醤油
	しるもの	よしのじる	かたくりこ	とりにく なまあげ		にんじん しいたけ しょうが だいこん ほうれんそう ねぎ			かつおだし 醤油 塩
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			614	26.1	
	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		しょうが ねぎ			醤油 酢
	ふくさい	わかめのナムル	ごまあぶら さとう	わかめ		もやし きゅうり にんにく しょうが			塩 醤油 唐辛子
	しるもの	ワンタンスープ	こめこワンタン あぶら	とりにく		にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ			鶏がらだし 塩 こしょう 醤油
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	26.8	
	しゅしょく	わかめごはん	こめ げんまい	わかめ					かつおだし
	しゅさい	レバーとポテトのかりんあげ	かたくりこ さとう じゃがいも あぶら	ぶたレバー		しょうが にんにく			醤油 みりん
	ふくさい	きゅうりのおかかあえ		かつおぶし		きゅうり キャベツ とうもろこし			醤油
	しるもの	けんちんじる	あぶら	とりにく こうやどうふ とうふ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ			かつおだし 醤油 塩 酒
25 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			667	22.7	
	しゅしょく &しゅさい	カレーライス	こめ げんまい じゃがいも こめこ あぶら	ぶたにく		にんにく しょうが にんじん たまねぎ			ウスターソース 中濃ソース トマトケチャップ ワイン ハイリーフ 鶏がらだし 塩 こしょう 醤油 カラムマサラ カレー粉
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ			ごぼう きりほしだいこん にんじん きゅうり			酢 しょうゆ こしょう
	デザート	りんごゼリー	さとう	かんてん アガー		りんごジュース			
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			609	26.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたにくのみそやき	さとう	ぶたにく みそ					みりん 酒
	ふくさい	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ		キャベツ にんじん			醤油
	しるもの	ちゃんこじる		とりにく なまあげ		しいたけ ごぼう にんじん だいこん みずな ねぎ			かつおだし 昆布だし 塩 醤油
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			560	24.5	
	しゅしょく &しゅさい	ツナトースト	しょくパン マヨネーズ	ツナ		たまねぎ とうもろこし ハセリ			
	ふくさい	わふうマカロニ	マカロニ(こむぎこ) あぶら	ベーコン		たまねぎ にんじん ビーマン			醤油 酢 塩
	しるもの	フロッコリーのスープ		ぶたにく		にんじん もやし フロッコリー			塩 こしょう ハイリーフ 醤油 鶏がらだし
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	25.4	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	とりにくのはちみつやき	さとう はちみつ	とりにく		レモンかじゅう にんにく			塩 こしょう 酒 醤油
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら			こまつな もやし にんじん とうもろこし			醤油 酢 塩
	しるもの	もずくのみそしる		もずく とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ ねぎ			かつおだし
29 (金)	のみもの	ぶどうジュース		ぶどうジュース			588	19.8	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	たらのトマトソースがけ	でんぶん あぶら さとう	たら		しょうが にんにく たまねぎ ハセリ			ケチャップ 塩 ウスターソース
	ふくさい	こんにゃくサラダ	さとう あぶら	わかめ		きゅうり とうもろこし こんにゃく			醤油 酢
	しるもの	アスハラガスのスープ		ぶたにく		にんじん たまねぎ もやし アスハラガス			鶏がらだし 塩 こしょう 醤油 ハイ リーフ

※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。  
 マヨネーズは「卵抜き」、マーガリンは「乳成分抜き」のものを使用しています。  
 アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校の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。  
 ※栄養価は八訂成分表で計算しています。



栄 養 素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均値	593	27.6	19.3	81.0	2.1
基準値	650	21~ 33	14~ 22	80~ 110	2.0