



日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料 その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
1 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626	20.1	
	しゅしょく	たけのごはん	こめ	とりにく	たけのこ			昆布だし 塩 醤油 酒
	ふくさい	かぼちゃのそぼろあん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	かぼちゃ しょうが			酒 みりん 醤油
	しるもの	すましじる		かまぼこ(かぶと)	にんじん だいこん ねぎ こまつな			かつおだし 昆布だし 塩 醤油 酒
	デザート	かしわもち★	さとう もちこ みずあめ じょうしんこ あぶら	あずき				塩
4 (月)	みどりの日							
5 (火)	こどもの日							
6 (水)	ふりかえきゅうしつ 振替休日							
7 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635	22.8	
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	キャベツメンチカツ★	とんし さとう あぶら こめこ	とりにく ぶたにく だいたんぱく	キャベツ たまねぎ			塩 酵母エキス 醤油 香辛料 ソース
	ふくさい	いそかあえ	さとう	きざみり	こまつな にんじん もやし			醤油
	しるもの	じゃがいものみそじる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ ねぎ			かつおだし
8 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582	26.5	
	しゅしょく& しゅさい	ぶたキムチどん★	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ エリンギ もやし ピーマン はくさい にら ねぎ			酒 醤油 みりん 塩
	ふくさい	ハニーサラダ★	じゃがいも あぶら はちみつ		にんじん キャベツ もやし			塩 りんご酢 辛子粉
	しるもの	トックのスープ★	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが			鶏ガラだし 塩 醤油
11 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563	22.4	
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ハンバーグのケチャップ ソースがけ	とんし でんぷん さとう あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく だいたんぱく	たまねぎ やさいペースト			ケチャップ 塩 香辛料 ソース 酵母エキス
	ふくさい	ブロッコリーカリカリベーコン	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんにく ブロッコリー エリンギ			塩 こしょう
	しるもの	キャベツスープ	かたくりこ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ			鶏ガラだし 酒 塩 ペイリーフ 醤油 こしょう
12 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		681	21.4	
	しゅしょく	ココアあげパン	ツイストパン さとう あぶら					ココア 塩
	しゅさい	アスパラの ホワイトシチュー	じゃがいも あぶら こめこうじミルク マーガリン こむぎこ	とりにく	たまねぎ にんじん アスパラガス			鶏ガラだし ワイン ペイリーフ 塩 こしょう
	ふくさい	シャキシャキサラダ★	ごまあぶら あぶら		みずな にんじん きゅうり			醤油 りんご酢
13 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582	26.7	
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	さばのしおやき		さば				塩
	ふくさい	カリカリごぼうあえ★	あぶら さとう		ごぼう こまつな もやし にんじん			塩 醤油
	しるもの	さわにわん		ぶたにく	もやし にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう			かつおだし 昆布だし 酒 塩 醤油
14 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625	25.9	
	しゅしょく& しゅさい	ねぎしおつくねどん	こめ むぎ ごまあぶら	とりにく つくね	ねぎ にんにく レモンかじゅう			塩 みりん こしょう
	しるもの	チンゲンサイの ちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく	にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ			鶏ガラだし 塩 こしょう 醤油
	デザート	おかしなたまご	さとう	かんてん	おうとう りんごジュース			
15 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606	25.3	
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ハムカツ	さとう パンこ でんぷん こむぎこ あぶら	ぶたにく だいたんぱく				塩 香辛料 ソース
	ふくさい	キャベツときゅうりの しおだれ★	ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ きゅうり			醤油
	しるもの	とうふのみそじる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ			かつおだし
18 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590	26.8	
	しゅしょく	ペッパーライス	こめ むぎ マーガリン あぶら	ぶたにく	にんにく とうもろこし こねぎ			鶏ガラだし 塩 醤油 こしょう
	しゅさい	チキンのバーベキューやき	さとう	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ アップルソース			ワイン ソース ケチャップ 酢
しるもの	ジュリエーヌスープ	オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ レタス パセリ	鶏ガラだし 塩 ペイリーフ こしょう 醤油			
19 (火)	のみもの	ぶどうジュース			ぶどうジュース	655	16.8	
	しゅしょく	しょうゆラーメン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	やきぶた なんと わかめ	しょうが にんじん しいたけ はくさい もやし ねぎ			鶏ガラだし 昆布だし 魚干だし 酒 塩 こしょう 醤油
	しゅさい	はるまき	あぶら とんし こむぎこ ショートニング はるさめ でんぷん さとう こめこ こなあめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ			醤油 発酵調味料 香辛料 塩 酵母エキス
	ふくさい	にらともやしのナムル★	さとう ごまあぶら		もやし にら にんにく しょうが			醤油 豆板醤





令和8年度 5月よていこんだてひょう パート2

戸田市立美女木小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
20 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		576	25.8	
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが アップルソース			醤油 みりん 酒 塩 こしょう
	ふくさい	じゃがいものきんぴら	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ひじき	にんじん さやいんげん			みりん 醤油
	しるもの	みそけんちんじる	さといも あぶら	とりにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ねぎ			かつおだし 酒
21 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592	20.0	
	しゅしょく	むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	しせんふうこんにゃくにこみ★	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ			酒 みりん 塩 醤油 一味唐辛子 鶏がらだし
	しるもの	おこげスープ	かたくりこ ごまあぶら おこげ	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな			鶏がらだし 塩 醤油
	デザート	てづくりオレンジゼリー	さとう はちみつ	かんてん	オレンジジュース			
スポーツフェスティバル <small>おうえんこんだて</small> 応援献立								
22 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620	25.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	かつおのみそカツ★	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	かつお みそ				塩 こしょう みりん 醤油
	ふくさい	ごぼうサラダ★	さとう マヨネーズ		ごぼう にんじん きゅうり			酢 醤油 こしょう
	しるもの	よしのじる	さといも かたくりこ	とりにく	にんじん しょうが こまつな ねぎ			かつおだし 醤油 塩
スポーツフェスティバル								
23 (土)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611	22.1	
	しゅしょく& しゅさい	ドライカレー	こめ げんまい あぶら こめこ マーガリン	ぶたにく	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト フルーツチャツネ			鶏がらだし ワイン ペイリーフ 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ ソース 醤油 ガラムマサラ
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	とりにく	きいろピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ			りんご酢 塩 こしょう 醤油
	デザート	シュワシュワポンチ	サイダーゼリー サイダー		おうとう りんご バイン			
ふりかえ きゆうきゅうひ 振替休業日								
25 (月)								
26 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558	24.1	
	しゅしょく	ごもくごはん	こめ あぶら	とりにく	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん			醤油 酒 塩 みりん
	しゅさい	てりやき とうふハンバーグ	とんし さとう かたくりこ	とりにく とうふ だいずたんぱく	たまねぎ			塩 みりん 醤油 酒 酵母エキス 香辛料
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん			醤油
	しるもの	いもだんごじる★	いもだんご	とりにく みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ			かつおだし
27 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610	26.5	
	しゅしょく& しゅさい	セルフホットドッグ	コッペン					ケチャップ
	ふくさい	カレーソテー	あぶら	ベーコン	たまねぎ キャベツ			塩 こしょう カレー粉 醤油
	しるもの	チキンとひよこまめの トマトに♥	じゃがいも あぶら さとう	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト			鶏がらだし ワイン ペイリーフ 塩 こしょう ケチャップ ソース
28 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582	24.2	
	しゅしょく	ごはん	こめ					
	しゅさい	アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら	アジ				香辛料 塩 ソース
	しるもの	とんじる★	じゃがいも あぶら	ぶたにく みそ	しめじ だいこん にんじん こんにゃく ねぎ			塩 キムチの薬 醤油
29 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643	24.0	
	しゅしょく& しゅさい	ほそぎりにくの うまにどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン しいたけ こんにゃく たけのこ			酒 醤油 塩 オイスターソース 鶏がらだし
	しるもの	トマトといとかまの スープ	あぶら	ベーコン いとかまぼこ	たまねぎ トマト ほうれんそう			鶏がらだし 酒 こしょう 塩 醤油
	デザート	ベジドーナツ	ホットケーキミックス しらたまこ さとう あぶら		かぼちゃペースト			

※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や給食に関するお問い合わせは、栄養教諭まで御相談ください。

※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。御了承ください。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。

当たった人はいいことあるかも・・・

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	(Kcal)	(グラム)	(グラム)	(グラム)	(グラム)
美女木小学校 今月の平均	608	23.7	22.3	80.1	2.3
文部科学省基準値	650	21~33	14~22	80~110	2.0