よていこんだてひょう（小学校用）

令和7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 のみもの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	しょくひんめい 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	えいようか エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
1 （木）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				622	27.0
			しゅさい	ミートボールのトマトに	じゃがいも	ミートボール	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト やさいペースト	ケチャップ 塩 コンソメ		
			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		
			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			
2 （金）	はし	牛乳		こどもの日 こんだて					679	24.7
			しゅしょく	ごはん	こめ					
			しるもの	とんじる	さといも あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	昆布 かつお節		
			しゅさい	かつおカツ	パンこ さとう こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ しょうが	しょうゆ 塩 かつおエキス		
				ボトルソース				ソース		
			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	しょうゆ 辛子粉		
			デザート	かしわもち	さとう こめこ でんぷん あぶら	あずき かんてん		塩		
5 （月）	こどもの日									
6 （火）	ふりかえきゅうじつ									
7 （水）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				599	23.6
			しゅさい	スタミナやきにく	あぶら さとう	ぶたにく みそ	たけのこ にら キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	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 だいずこ	たまねぎ にんじん えだまめ	塩 しょうゆ 香辛料		
			ふくさい	はるさめサラダ	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		
8 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				556	27.7
			しるもの	じゃがいものみそ汁	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		
			しゅさい	とりにくのたまねぎソース	さとう かたくりこ あぶら	とりにく	たまねぎ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 酢		
			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		
9 （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	こむぎこ さとう あぶら			塩	556	22.3
			しゅしょく	フィッシュポーション	パンこ こむぎこ あぶら	たら		塩		
				ノンエッグタルタルソース	あぶら さとう	だいずこ	きゅうり たまねぎ パセリ レモンかじゅう こんにゃく	酢 塩 香辛料		
			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 マッシュルーム 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	ほうれんそうのソテー	あぶら		ほうれんそう とうもろこし エリンギ	塩 こしょう しょうゆ		
12 （月）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				601	24.2
			しるもの	ごもくスープ	ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ	たまねぎ えのき にんじん チンゲンサイ	中華スープ こしょう 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		塩 こしょう		
				ボトルソース				ソース		
			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		
13 （火）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				604	22.6
				ちゅうかどん	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく なると	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい しょうが	こしょう 酒 中華スープ 塩 しょうゆ		
			しゅさい	にらまんじゅう②	ぶたのあぶら さとう もちこ でんぷん ごまあぶら みずあめ あぶら	ぶたにく だいずこ	キャベツ にら	しょうゆ 塩		
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	かんてん かいそう	きゅうり とうもろこし	しょうゆ 酢		
14 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	じごなうどん	こむぎこ			塩	581	29.3
				かしわうどん	さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ	かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩		
			しゅさい	ちくわのおちゃあげ②	こむぎこ あぶら	カットちくわ	ちゃ			
			ふくさい	ひじきのいろどりサラダ	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			
15 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				582	29.5
			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	あじのなんばんだれ	さとう かたくりこ	あじ	ねぎ にんじん	しょうゆ みりん 酢 酒		
			ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ 塩		
16 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				679	23.5
				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		
			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	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ（たまごふしょう）		きゅうり にんじん	こしょう 塩		

日 曜日	はし スプーン	こんだてめい のみもの	 りょうりのしゅるい	 しゅしょく 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（ちょうみりょう） 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）
19 （月）				ふるさとあじめぐりきゅうしょく ～ とやまけん ～						
	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				625	25.2
			しゅさい	いとこに	さといも あぶら さとう	あつあげしょう あずき	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	かつおだし 酒 しょうゆ 塩		
			しゅさい	からあげ②	かたくりこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 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			
	今月（こんげつ）のふるさと味（あじ）めぐり給食（きゅうしょく）は富山県（とやまけん）の郷土料理（きょうどりょうり）の「いとこ煮（に）」です。いとこ煮の由来（ゆらい）は諸説（しょせつ）あり、材料（ざいりょう）を煮えにくいものから追々（おいおい）入（い）れていくことから、「おいおい」を「甥（おい）と甥（おい）」のいとこ関係（かんけい）にかけたものや、小豆（あずき）を中心（ちゅうしん）にごぼう、大根（だいこん）、にんじん、里芋（さといも）など「いとこ」のように近（ちか）しい根菜（こんさい）類（るい）を入れるなどがあります。									
20 （火）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				556	28.4
			しるもの	とりだんごじる	あぶら	ミートボール あぶらあげ	だいこん たまねぎ ごぼう えのき ほうれんそう にんじん しょうが	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ		
			しゅさい	めばるのみそマヨだれ	マヨネーズ（たまごふしょう） かたくりこ	めばる みそ		みりん		
			ふくさい	キャベツのあさづけ			キャベツ にんじん しょうが	かつおだし 塩		
21 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				579	22.1
			しゅさい	とうふのちゅうかに	さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	とうふ ぶたにく	たけのこ にんにく たまねぎ にんじん にら	しょうゆ 豆板醤 中華スープ		
			しゅさい	あげぎょうざ②	ぶたのあぶら さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら あぶら	だいずこ とりにく	キャベツ にんにく しょうが	しょうゆ 魚介エキス 塩		
			ふくさい	ピリカラきゅうり			きゅうり こんにゃく	キムチの素 塩		
22 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				584	26.2
			しるもの	キャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ えのき	かつお節 昆布		
			しゅさい	さばのぶんかぼし		さば		塩		
			ふくさい	ごぼうサラダ	マヨネーズ（たまごふしょう） 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		
23 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら			塩	601	23.8
			しるもの	マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ		
			しゅさい	じゃがいものミートソースがけ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ にんにく	塩 こしょう コンソメ ケチャップ ウスターソース		
			ふくさい	ビーンズマリネ	あぶら さとう	だいず	とうもろこし えだまめ	酢 塩		
26 （月）	はし	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				593	27.1
			しゅさい	すきやきふうに	ふ さとう	ぶたにく やきどうふ	しらたき にんじん はくさい えのき ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ		
			しゅさい	あつやきたまご	さとう あぶら でんぷん	たまご		酢 しょうゆ 魚介エキス 塩		
			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	しょうゆ		
27 （火）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				583	25.2
				やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	ねぎ	酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子		
			しるもの	すましじる		とうふ わかめ さつまあげ	だいこん ねぎ えのき にんじん	酒 塩 しょうゆ かつお節 昆布		
			ふくさい	こまつなのナムル	ごまあぶら		こまつな にんじん	塩		
28 （水）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				702	23.4
				★ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ぶたにく だいずミート	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ベイリーフ		
			しゅさい	コロッケ	じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ こめこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しょうゆ 塩 香辛料		
			ふくさい	ちぐさあえ	さとう		キャベツ もやし にんじん こまつな	酢 しょうゆ		
29 （木）	はし	牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ			塩	598	21.0
				みそラーメン	あぶら かたくりこ	ぶたにく なると みそ	にんにく しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	豆板醤 こしょう 中華スープ がらスープ 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 でんぷん さとう こめこ	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	こんにゃくのサラダ	さとう	わかめ	こんにゃく キャベツ	酢 しょうゆ		
30 （金）	はし スプーン	牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				607	22.9
			しるもの	コンソメスープ	じゃがいも	カットウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ	コンソメ がらスープ 塩 こしょう しょうゆ		
			しゅさい	トマトソースハンバーグ	ぶたのあぶら さとう あぶら	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ トマト にんにく しょうが	塩 香辛料 しょうゆ ベイリーフ 中濃ソース		
			ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ あぶら コーンクリーミードレッシング		きゅうり にんじん			

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	604	25.0	20.6	80.0	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がご了承ください。
※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。

戸田市立学校給食センター　（442-5065）