



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、かたぬきにな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	こんだてめい				しょくひんめい				えいようか	
	はし スプーン	のみの	りょうりの しゅるい	しゅしよく 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	ちやくをつくする ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちよしをととのえる 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)	たんぱく質 (グラム)
こどものひこんだて										
1 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん こぎつねごはんのもと しゅるい じゃがいものみそしる しゅさい さかなのさやまちやフライ ボトルソース デザート かしわもち	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ こめこ さとう みずあめ あぶら あずき かんてん	ぶたにく あぶらあげ あつあげしよ みそ たら あぶら	にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ほうれんそう えのき ちや か	かつおだし しよゆ 酒 かつお節 昆布 塩 こしょう ソース 塩	683	27.3	
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(せつこ)」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)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(せつこ)として鎌倉時代(かまくらじだい)から盛大(せいでい)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(せいちやう)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(とうじやう)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	しゅしよく ごはん しゅさい ジャージャンどうふ しゅさい にらまんじゅう② ふくさい ほうれんそうのいためもの	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら 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 あぶら	ぶたにく あつあげ みそ ぶたにく だいちこ カットウインナー	にんじん たけのこ ねぎ いら しょうが キャベツ いら ほうれんそう エリンギ とうもろこし	酒 しよゆ がらスープ しよゆ 塩 香辛料 塩 こしょう しよゆ	678	27.1	
8 (金)	はし スプーン	牛乳	はさんで たべよう しゅしよく こどもパンスライス フィッシュポーション ノンエッグタルタルソース しゅるい オニオンスープ ふくさい せんぎりやさいの ねぎごまサラダ	こどもパンスライス あぶら パンこ こむぎこ コーンスターチ ノンエッグタルタルソース ねぎごまドレッシング	ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく きゅうり もやし にんじん	塩 こしょう コンソメ がらスープ こしょう 塩 しよゆ	568	22.0	
11 (月)	はし	牛乳	しゅしよく ごはん しゅるい とんじる しゅさい あじのしおこうじやき ふくさい メンマのあえもの	こめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あじ	こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ メンマ きゅうり もやし	かつお節 昆布 塩こうじ 塩	568	28.9	
12 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん ★ツナカレー しゅさい プレーンオムレツ ふくさい ごぼうサラダ	こめ あぶら さとう カレールウ さとう でんぶん あぶら マヨネーズ (たまごふしよ) さとう	ツナ だいちミート たまご	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 ごぼう にんじん とうもろこし	コンソメ ベイリーフ 酢 塩 塩 こしょう 酢 しよゆ	672	25.7	
13 (水)	はし	牛乳	しゅしよく じごなうどん きつねうどん しゅさい ちくわのおちやあげ② ふくさい かいそうサラダ	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ かいそうめん かいそう わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ちや とうもろこし	かつお節 昆布 酒 みりん しよゆ 塩 しよゆ 酢	582	27.4	
せかいのりょうり ~ かんこく ~										
14 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしよく ごはん しゅるい トックスープ しゅさい ヤンニョムチキン② ふくさい いんげんのソテー	こめ トック ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら あぶら	とりにく とりにく ベーコン	にんじん はくさい こまつな にんにく しょうが いんげん にんじん	がらスープ 中華スープ しよゆ 塩 コチュジャン ケチャップ みりん しよゆ 酒 しよゆ こしょう 塩	687	30.1	
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(りょうり)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(きん)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)ばれる普通(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(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)いタレ(たれ)をからめて食べ(た)べます。										
15 (金)	はし	牛乳	しゅしよく おかかふりかけ しゅさい にくじゃが しゅさい いわしのみぞれに ふくさい ほうれんそうのナムル	こめ じゃがいも あぶら さとう さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく いわし	しらたき にんじん たまねぎ いんげん だいこん だいちもやし ほうれんそう にんじん	かつおだし 酒 しよゆ しよゆ 酢 さばエキス 昆布だし 塩 しよゆ	590	27.5	



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	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう 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)	
		のみの	りようりのしゆるい	しゆしよく と おかず	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど				やさしいくだもの・きのこなど
18 (月)	はし	牛乳	しゆしよく	ホットちゅうかめん	ホットちゅうかめん				593	21.7
			しゆさい	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		
			ふくさい	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	しゆしよく	ごはん	こめ				624	26.2
			しゆさい	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		
			しゆさい	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 ぎよにくすりみ とうにゅう だいちこ	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	しゆしよく	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		
			しゆさい	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	ポトルソース				ソース		
21 (木)	はし	牛乳	しゆしよく	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		
			しゆさい	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	ポトルソース				ソース		
22 (金)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				587	22.2
			しゆさい	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		
			しゆさい	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 ぎよにくすりみ とうにゅう だいちこ 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 こんにやく	キムチの素 塩		
25 (月)	はし スプーン	牛乳	しゆしよく	きなこあげパン	コッペパン あぶら さとう	きなこ			636	27.3
			しゆさい	ウイナーのトマトに	あぶら さとう	カットウイナー	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		
			しゆさい	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 だいちこ	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	しゆしよく	ごはん	こめ				583	29.3
			しゆさい	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		
			しゆさい	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	しゆしよく	ごはん	こめ				602	21.8
			しゆさい	ハヤシライス	あぶら ハヤシルウ さとう	ぶたにく だいちミート	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	しゆしよく	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		
			しゆさい	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	しゆしよく	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		
			しゆさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ				
			ふくさい	こんにやくのサラダ	しおドレッシング		こんにやく キャベツ だいちもやし			



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

※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。



※ 栄養価は八訂成分表で計算しています。