



よていこんだてひょう(小学校用)



令和6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	のみのもの	しゅりりの 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	ちやくにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりょう た 調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくつ (グラム)
1 (水)	はし	牛乳	しゅしゅく しゅさい ふくさい しるもの	ごはん さばのみそに グリーンサラダ とりごぼうじる	こめ さとう でんぶん あぶら さとう じゃがいも	さば みそ あぶらあげ とりにく	 キャベツ きゅうり こんにやく しめじ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	 塩 こしょう 酢 かつお節 昆布 酒 みりん 塩 しょうゆ	591	24.2
こどものひ こんだて										
2 (木)	はし	牛乳	しゅしゅく しゅさい ふくさい しるもの デザート	わかめごはん かつおカツ きゅうりのつぼづけあえ すましじる かしわもち	こめ さとう あぶら パンこ さとう こむぎこ ごまあぶら さとう こめこ あぶら	わかめ かつお とうふ かまぼこ あずき かんてん	 たまねぎ しょうが きゅうり つぼづけ たけのこ ねぎ こまつな えのき	塩 しょうゆ 塩 塩 酒 塩 しょうゆ 昆布 かつお節 塩	662	23.3
3 (金)	けんぼうきねんび									
6 (月)	ふりかえきゅうじつ									
7 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく しゅさい しゅさい しゅさい ふくさい	こどもパンスライス ウインナーのトマトにこみ メンチカツ ポトルソース マカロニサラダ	こむぎこ あぶら さとう オリーブオイル さとう あぶら さとう かたくりに コーンスターチ パンこ こむぎこ マカロニ あぶら コーンクリーミードレッシング	スキムミルク カットウインナー ぶたにく だいちこ にんじん きゅうり	 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 たまねぎ ソース	塩 塩 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ナツメグ ソース	638	26.0
8 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく しゅさい しゅさい ふくさい	ごはん すきやきふうに さわらのあまみそやき ごまずあえ	こめ ふ さとう はちみつ ごま ごまあぶら さとう	 ぶたにく やきどうふ さわら みそ もやし にんじん こまつな	しらかき えのき にんじん しいたけ はくさい ねぎ しょうが にんにく しょうゆ 酢 塩	酒 かつおだし みりん しょうゆ しょうゆ 酢 塩	605	30.0
せかいのりょうり ~ かんこく ~										
9 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく しゅさい ふくさい しるもの	ごはん ヤンニョムチキン② にしよくナムル トック	こめ かたくりに あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら トック ごまあぶら トック	とりにく とりにく とりにく	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな	コチュジャン ケチャップ みりん しょうゆ 酒 塩 しょうゆ がらすープ 中華だし しょうゆ 塩	629	28.7
<p>こんげつせかいのりょうり 今月の世界の料理はおとなりの国「韓国」です。「ヤンニョムチキン」は韓国で人気のメニューです。揚げた鶏肉にコチュジャンなどを使った甘辛いタレ(ヤンニョム)をからめた韓国風フライドチキンです。 「トック」は韓国の言葉で「スープ用のおもち」を意味しています。トックスープには、肉や野菜が入り、お雑煮のような料理です。日本のおもちは「もち米」で作るので、よくのびますが、韓国のトックは「うるち米」という普段ごはんとして食べているお米で作られているので、スープに入れてもあまりのびません。</p>										
10 (金)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく しゅさい ふくさい しるもの	ごはん デミグラスソースハンバーグ はなやさいサラダ マカロニスープ	こめ デミグラスソース あぶら さとう ぶたのあぶら イタリアンドレッシング マカロニ あぶら	 とりにく ぶたにく だいちこ ベーコン	たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー にんにく たまねぎ にんじん こまつな エリンギ パセリ	ケチャップ 塩 香辛料 ウスターソース がらすープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ	586	25.0
13 (月)	はし	牛乳	しゅしゅく しゅさい ふくさい	じこなうどん にくうどん ちくわのおちやあげ② かいそうサラダ	こむぎこ さとう こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	 ぶたにく あぶらあげ ちくわ かんてん かいそう	にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ きゅうり とうもろこし	塩 かつお節 昆布 酒 みりん しょうゆ 塩 茶 しょうゆ 酢	597	24.6
14 (火)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく しゅさい しゅさい ふくさい	ごはん ホイコーロー とうふナゲット② はるさめサラダ	こめ あぶら さとう かたくりに あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	 ぶたにく みそ とうにゅう だいちこ とうふ ぎよにくすりみ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	塩 甜面醬 酒 みりん しょうゆ 中華スープ 塩 香辛料 酢 辛子粉 しょうゆ	694	24.9
15 (水)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく しゅさい しゅさい ふくさい	ごはん にくじゃが いわしのみぞれに キャベツのしおこんぶあえ	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 しおこんぶ	しらかき にんじん たまねぎ いんげん だいこん キャベツ にんじん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 昆布だし 魚エキス 塩	627	27.0
16 (木)	はし スプーン	牛乳	しゅしゅく しゅさい ふくさい しるもの	ごはん てづくりチキンカツ ポトルソース さんしよくソテー オニオンスープ	こめ こむぎこ パンこ あぶら あぶら	とりにく カットウインナー ベーコン	いんげん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	酒 塩 こしょう ソース しょうゆ こしょう 塩 コンソメ がらすープ こしょう 塩 しょうゆ	631	28.3

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)	
		のみもの	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	ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど				
17 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				コンソメ ベイリーフ	627	24.7
			しゆさい	チキンカレー★	じゃがいも あぶら カレーパウダー	とり	だいたい	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト			
			デザート	プレーンオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご					
20 (月)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら				コンソメ 辛子粉 ケチャップ トマトソース ワイン 塩 こしょう	621	31.9
			しゆさい	とりにくのワインに	あぶら さとう かたくりこ	とり		たまねぎ トマト			
			ふくさい	ビーンズサラダ	オニオンドレッシング	だいたい		えだまめ とうもろこし			
			しるもの	ジュリエンスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ がらスープ 塩 こしょう			
			そのた	かたぬきチーズ		チーズ					
21 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				がらスープ 酒 しょうゆ	650	27.7
			しゆさい	ジャージャン豆腐	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	あつあげ	ぶたにく みそ	にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが			
			しゆさい	いわしのカリカリあげ②	あぶら さとう じゃがいも でんぶん げんまいこ みずあめ こめこパンこ	いわし		しょうが			
			ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら			きゅうり こんにやく			
22 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ 塩 こしょう	653	29.6
			しゆさい	ぶたにくの バーベキューソース	さとう	ぶたにく		たまねぎ にんにく レモンかじゅう りんご			
			ふくさい	キャベツのごまマヨサラダ	マヨネーズ(たまごふしょう) すりごま さとう			キャベツ にんじん			
			しるもの	かぶのスープ		ベーコン	たまねぎ かぶ にんじん エリンギ セロリ パセリ	コンソメ がらスープ 塩 こしょう			
23 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				酢 しょうゆ 塩	656	28.8
			しゆさい	さばのグリル しんたまねぎソース	さとう あぶら かたくりこ	さば		にんにく たまねぎ			
			ふくさい	ほうれんそうのいそかあえ	さとう	のり		ほうれんそう もやし にんじん			
			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		こんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ			
24 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				しょうゆ 酒	675	25.9
			しゆさい	ぶたキムチいため	さとう ごまあぶら	ぶたにく	みそ	キムチ キャベツ たまねぎ たけのこ にら しょうが にんにく			
			しゆさい	はるまき	あぶら はるまき こむぎこ ぶたのあぶら でんぶん 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			
			ふくさい	こまつなサラダ	わふうドレスシング			こまつな にんじん きゅうり			
27 (月)	ふりかえきゅうぎょうび										
28 (火)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ホットちゅうかめん	こむぎこ				こしょう かつお節 塩 みりん しょうゆ 中華スープ	650	25.7
			しゆさい	わだしラーメン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると いわし		メンマ もやし ほうれんそう にんじん ねぎ にんにく しょうが			
			ふくさい	とうふしゅうまい②	あぶら さとう こむぎこ	とうふ	ぎよにくすり とうにゆう だいたい ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし			
29 (水)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	きなこあげパン	こむぎこ あぶら さとう	きなこ			ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	642	31.3
			しゆさい	チキンのトマトにこみ	オリーブオイル さとう	とり	だいたい	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト やさいペースト			
			ふくさい	ゆでブロッコリー				ブロッコリー			
			しるもの	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ えのき とうもろこし	コンソメ がらスープ こしょう しょうゆ 塩			
30 (木)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース ワイン	713	19.7
			ふくさい	きんぴらハヤシライス	あぶら さとう ハヤシパウダー	ぶたにく		にんじん ごぼう たまねぎ トマト しいたけ にんにく パセリ			
			デザート	フレンチサラダ	あぶら さとう	とうにゆう		キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり			
31 (金)	はしスプーン	牛乳	しゆしよく	ごはん	こめ				酒 かつおだし みりん しょうゆ 唐辛子	623	32.1
			ふくさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とり		ねぎ			
			しるもの	きりぼしだいこんのあえもの	ごま さとう ごまあぶら			きりぼしだいこん にんじん きゅうり			
			デザート	よしのじる	かたくりこ	とうふ あぶらあげ		しいたけ にんじん こまつな ねぎ しょうが			

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	639	27.0	23.7	80	2.5

※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、木の实類・種実類(カカオ、くり、ごま、木の实類・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)

