



給食予定献立表



令和5年度 5月

松戸市立旭町小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			おもに血や肉となり体を作るものになる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g	
1	月	じゃこなめし さばのごまやき こまつなのちゆかあえ もずくたまごのスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	しらすほし さば もずくたまご ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん えのきたけ ながねぎ きよみオレンジ	しちぶつきまい ごま さとう さんおんとう ごまあぶら でんぶん	なめしのもと みりん しょうゆ うすくちしょうゆ す とりスープ しお こしょう	631	26.8	28.0	2.6	
2	火	たけのごはん とんかつ ごまずあえ とうふとゆばのみそしる ミニまっちゃんむしケーキ ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく とうふ ゆば しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	たけのこ キャベツ もやし にんじん ながねぎ あおねぎ	しちぶつきまい さとう でんぶん パンこ あぶら さんおんとう ごま ふ むしパンミックス	さけ しょうゆ しお ちゅうのうソース す かつおぶし まっちゃん ラムしゆ	574	26.3	18.6	2.4	
8	月	ジャンパラヤ とりのてりやき だいこんときゅうりのサラダ コーンスープ デコポン ぎゅうにゅう	ウインナー ぶたにく とりにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト だいこん きゅうり クリームコーン コーン あおねぎ デコポン	しちぶつきまい サラダあぶら さとう さんおんとう はちみつ ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん	しお ケチャップ カレーこ チリパウダー しょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ す とりスープ こしょう	593	24.3	20.6	2.7	
9	火	やきおにぎり ごもくうどん ししゃもフライ からしあえ あまなつ ぎゅうにゅう	かつおぶし とりにく あぶらあげ なたししゃもフライ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししい たけ こまつな キャベツ もやし なつみかん	しちぶつきまい ごま うどん あぶら さとう	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお かつおぶし マスタード	553	23.5	17.8	2.2	
10	水	わかめごはん たらあまからソースかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	わかめ しらすほし まだら かつおぶし あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし たまねぎ	しちぶつきまい ごま こめこ さんおんとう あぶら さとう じゃがいも ひとくちゼリー	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	547	25.8	13.8	2.4	
11	木	こくとうパン アスパラシチュー ちばのやさいサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム ひじき	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス キャベツ だいこん こまつな コーン バナナ	こくとうパン じゃがいも バター コーンスターチ サラダ あぶら ごまあぶら さとう ごま	とりスープ しろワイン しお こしょう ローリエ す しょうゆ	580	22.5	19.9	1.5	
12	金	ごはん たくあんじゃこいため じゃがいものそぼろに きゃべつとしめじのみそしる しらたまろみつきなこ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく さつまあげ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	たくあん にんじん たまねぎ ほししい たけ こんにやく さやいんげん キャベツ ぶなしめじ	こめ しちぶつきまい ごま ごまあぶら サラダあぶら じゃがいも さんおんとう しらたまろみつ くらざとう でんぶん	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	598	23.1	15.9	2.4	
15	月	さんまのひつまぶし きりぼしだいこんサラダ ごもくかきたまじる みしょうかん ぎゅうにゅう	さんま とうふ たまご ぎゅうにゅう	おろししょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん こまつな ながねぎ ほししい たけ みしょうかん	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま サラダあぶら さとう	さけ しょうゆ みりん す しお うすくちしょうゆ かつおぶし	572	22.0	24.1	2.1	
16	火	スパゲッティナポリタン コーンサラダ やさいスープ かぼちゃむしパン ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム あかみそ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう ほうれんそう かぼちゃ	スパゲッティ サラダあぶら さとう むしパンミックス	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう す とりスープ うすくちしょうゆ しろワイン	500	20.8	14.3	2.5	
17	水	ちやめし さけのレモンソース おひたし じゃがいもととうふのみそしる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぎんざけ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう こまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ きよみオレンジ	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう さとう じゃがいも	しょうゆ さけ しお みりん かつおぶし	588	25.0	20.3	2.3	
18	木	チョコジャムサンド ポークビーンズ カリポリサラダ デコポン ぎゅうにゅう	だいたい ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう デコポン	ココパン チョコクリーム はいがりん いちごジャム サラダあぶら じゃがいも さんおんとう コーンスターチ コーン フレーク さとう	あかワイン とりスープ ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう オールスパイス パブリカ うすくちしょうゆ す	627	26.0	21.6	2.3	
19	金	ごはん わかさぎフリッター チョコレギサラダ とうふとぶたにくのチゲ こくとうきなこまめ ぎゅうにゅう	わかさぎフリッター わかめ のり とうふ ぶたにく あさり いりだいたい きなこ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう おろしにんにく キムチ しょうが にんにく たけのこ ながねぎ ごぼう にら きくらげ	こめ しちぶつきまい あぶら ごまあぶら さとう ごま さんおんとう でんぶん くらざとう	しょうゆ す しお コチュジャン かつおぶし さけ みりん テンメンジャン	604	27.0	22.1	1.8	
22	月	とりごぼうめし いかのてんぷら あおなごまずあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いか あおのり とうにゅう あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ おろししょうが キャベツ こまつな もやし たまねぎ あおねぎ きよみオレンジ	しちぶつきまい さとう こむぎこ こめ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん しお す かつおぶし	548	28.1	17.1	2.0	
23	火	ごもくあんかけやきそば ちゅうかたまごスープ とうふドーナッツ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なたかにかまぼこ たまご とうふ きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ コーン クリームコーン あおねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら でんぶん むしパンミックス ごま あぶら さとう	とりスープ うすくちしょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう	557	25.2	20.7	2.5	
24	水	ごはん さばのソースに のりずあえ さつまいもじる アンデスメロン ぎゅうにゅう	さば のり ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん あおねぎ メロン	こめ しちぶつきまい さんおんとう さつまいも	みりん さけ しょうゆ ウスターソース す かつおぶし	632	24.7	24.6	2.1	
25	木	ハムチーズサンドパン ひたしあおまめ ミネストローネスープ バナナ ぎゅうにゅう	ハム チーズ あおだいず ひじき ベーコン あさり ぎゅうにゅう	セロリー たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ トマトジュース トマト パセリ バナナ	はいがりん さとう マカロニ サラダあぶら バター コーンスターチ	しょうゆ す とりスープ ケチャップ しろワイン しお こしょう	564	27.3	21.7	2.9	
26	金	ポークカレーライス おあげのサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく はなまめ あぶらあげ しらすほし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう	しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら さとう ごま レモンゼリー	あかワイン しお こしょう カレールウ チャツネ ウスターソース しょうゆ ケチャップ カレーこ うすくちしょうゆ す	641	20.1	17.5	1.6	
30	火	オムライス ブロッコリーサラダ クラムチャウダー デコポン ぎゅうにゅう	とりにく うすやきたまご ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう にんにく パセリ デコポン	しちぶつきまい サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ バター コーンスターチ	しろワイン ケチャップ しお こしょう パブリカ しょうゆ す とりスープ	615	25.8	20.6	2.2	
31	水	ごはん だいたいとひじきのつくだに カレーにくじゃが だいこんとなまあげのみそしる アンデスメロン ぎゅうにゅう	だいたい ひじき ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ あおねぎ メロン	こめ しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん カレーこ かつおぶし	583	23.2	17.5	1.8	
今月の目標		準備や後片付けを上手にしよう					中学年平均	585	24.6	19.8	2.2

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

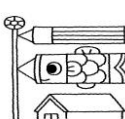
※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

運動会練習がはじまります。しっかり動けるように

早ね・早おき・朝ごはん!



5月2日(火)は子どもの日。また八十八夜でもあり、茶摘みの季節。デザートは抹茶を使ったミニ蒸しケーキを作ります。