
















給食予定献立表

令和4年度 4月

松戸市立東松戸小学校

日	曜日	こんだて名	牛乳	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				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					
7	木	ハヤシライス ひじきとひよこまめのサラダ みかんクレープ		ぶたにく ほなまめ ひじき ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト トマトピューレー コーン えだまめ キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう クレープ	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ ハヤシルウ デミグラスソース 酢	613	21.1	19.9	1.6	
11	月	ちゃんぽんめん ししゃものごまあげ のりあえ くりいりこくとうむしパン		ぶたにく あさり なると うずらたまご えび いか ししゃも たまご のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たけのこ はくさい もやし チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ キャベツ	ちゃんぽんめん でんぶん ごまあぶら こむぎこ ごま あぶら むしパンミックス パター くりかんろに	酒 豚鶏スープ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう みりん ベーキングパウダー	615	31.0	24.9	2.3	
12	火	ごはん こうやどうふのあげに みそしる きよみオレンジ		とりにく こいりどうふ うずらたまご とうふ あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ながねぎ こまつな きよみオレンジ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	580	22.8	18.8	1.7	
13	水	ごはん あじのユーリンチーソースがけ やさいのごまサラダ とんじる		あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さんおんとう さとう ごま さいとも	しょうゆ 酢 酒 かつおぶし	567	26.2	18.3	1.8	
14	木	たけのこごはん にくじゃが みそしる フルーツしらたま		あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ えのきたけ みかんかん ももかん	こめ さとう じゃがいも さんおんとう しらたま	こんぶ 酒 しょうゆ みりん 塩 かつおぶし	601	23.9	14.5	2.2	
15	金	はいがパン えびととうふのチリソース コーンサラダ パナナ		とうふ えび ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ えだまめ トマト ブロッコリー キャベツ コーン レモンかじゅう にんじん パナナ	はいがパン サラダあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら さつまいも	ケチャップ 豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう 酒 豚鶏スープ 酢	606	30.4	21.5	2.1	
18	月	ごはん さばのソースやき なめたけあえ みそしる きよみオレンジ		さば わかめ あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな もやし にんじん えのきたけ キャベツ きよみオレンジ	こめ むぎ さんおんとう ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 ウスターソース みりん かつおぶし	561	22.0	21.7	2.0	
19	火	ホイコーローどん たまごスープ じゃことだいずのかりかりあげ パインアップル		ぶたにく なまあげ あかみそ たまご かにかまぼこ だいず にほし ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ きくらげ ほうれんそう パイン	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら でんぶん あぶら ごま さとう	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 みりん 塩 こしょう 豚鶏スープ	601	26.3	19.8	2.3	
20	水	カレーライス せんぎりポテトのサラダ きよみオレンジ		ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご きゅうり ブロッコリー コーン きよみオレンジ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター あぶら さとう	赤ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレーコ ガラムマサラ マサラマイルド ターメリック チャツネ 酢	601	21.8	17.5	1.4	
21	木	こくとうパン ポテトグラタン はるきゃべつのサラダ コンソメスープ		とりにく えび あさり ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー レモンかじゅう にんじん パセリ	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢 酒 しょうゆ	642	29.0	26.7	2.2	
22	金	スパゲティミートソース かいそうサラダ キャロットケーキ		ぶたにく だいず あさり チーズ かいそうミックス たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ トマトピューレー トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー オレンジジュース	スパゲティ オリーブ油 サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ アーモンド パター	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ ウスターソース 酢 しょうゆ ベーキングパウダー	610	26.4	25.2	2.4	
25	月	マーボーどん ちゅうかコーンスープ パナナ		ぶたにく とうふ あかみそ まめみそ かにかまぼこ たまご ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん いら しょうが にんにく こまつな コーン クリームコーン パナナ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら	酒 オイスターソース しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう 豚鶏スープ	601	25.8	18.9	2.3	
26	火	メキシカンライス さけのチリソース やさいのスープに ナタデココ入りフルーツポンチ		ぶたにく ウインナー あさり ぎんざけ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	コーン にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが トマト かぶ キャベツ セロリー なたでここ みかんかん ももかん	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	塩 酒 カレーコ 赤ワイン しょうゆ 豚鶏スープ こしょう ベーキングパウダー ケチャップ 豆板醤 白ワイン ももかんじゅう	625	25.1	21.3	1.8	
27	水	カレーうどん きびなごフライ くわわかめサラダ チョコレートケーキ		ぶたにく なると きびなごフライ くわわかめ はなまめ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな キャベツ きゅうり	うどん あぶら ごまあぶら サラダあぶら さとう こむぎこ アーモンド グラニューとう バター チョコレート	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし カレーコ カレールウ 酢 ベーキングパウダー ココア ラム酒	602	24.4	27.2	2.9	
28	木	テーブルロール だいずのトマトシチュー ひじきサラダ ハチミツレモンゼリー		だいず ベーコン なまクリーム ひじき ツナフレック ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト トマトピューレー コーン キャベツ きゅうり	テーブルロール じゃがいも サラダあぶら さとう こめこ レモンゼリー	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ 中濃ソース オールスパイス 豚鶏スープ デミグラスソース しょうゆ 酢	608	21.2	23.4	1.7	
☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。								中学年平均	602	25.2	21.3	2.0

※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%