

給食予定献立表

令和4年度 6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	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となる	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となる	調味料類	kcal	g	g	g
1	水	ごはん にくどうふ きわかめのきんぴら れいとうもも		ぶたにく どうふ きわかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう こんにゃく もも	こめ むぎ さんおんどう でんぶん じゃがいも ごまあぶら サラダあぶら ごま	酒 みりん しょうゆ	603	25.0	16.6	1.6
2	木	アーモンドトースト キャベツのシチュー ほうれんそうのサラダ パインアップル		とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ みずな ほうれんそう パイン	しょくパン アーモンド マーガリン グラニューとう サラダあぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢	602	22.7	30.2	1.7
3	金	ごもくかきたまうどん ししやものいそべあげ かみかみあえ いもくりむしパン		とりにく あぶらあげ なると たまご ししやも あおのり ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	ごまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ キャベツ もやし れんこん	うどん でんぶん てんぷらこ あぶら アーモンド ごま むしパンミックス さつまいも くりかんろに	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶ ペーキングパウダー ラム酒	604	29.1	24.6	2.5
6	月	ごはん あげだしどうふのユリチソース やさいのごまサラダ みそしる こくとうきなこめ		ぶたにく あげだしどうふ なまあげ あかみそ しるみそ いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんどう さとう ごま さといも くろざとう	しょうゆ みりん 酢 かつおぶし	602	23.4	20.4	1.8
7	火	ごはん あじフライ のりナッツあえ みそしる バナナ		あじ たまご のり とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	ごまつな キャベツ もやし はくさい パナナ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら アーモンド	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース みりん しょうゆ かつおぶし	600	26.7	19.2	2.0
8	水	ちゅうかどん ちゅうかコーンスープ フルーツポンチ		ぶたにく いか えび なると あさり かにかまぼこ たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ きくらげ たけのこ にんじん はくさい ながねぎ チンゲンサイ しょうが たまねぎ ごまつな コーン クリーム みかんかん りんごかん ももかん	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら カクテルゼリー さとう	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ 酒	601	23.4	12.6	2.1
9	木	はいがパン だいたいのトマトシチュ さつまいもとコーンのサラダ ぶどうゼリー		だいたい ベーコン なまクリーム 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 きゅうり キャベツ レモンかじゅう	はいがパン じゃがいも サラダあぶら さとう こめこ さつまいも こんにゃくゼリー	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	629	23.9	21.6	2.1
10	金	ごはん さばのおしやき なめたけあえ とんじる パインアップル		さば 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	ごまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく パイン	こめ むぎ ごま さといも	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	603	30.7	21.5	2.3
13	月	ジャージャーめん わかさぎのフリッター アーモンドサラダ みかんクレープ		ぶたにく だいたい あさり まめみそ あかみそ わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり ごまつな コーン	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん あぶら アーモンド クレープ	豆板醤 甜麺醤 みりん 酢 塩 しょうゆ こしょう 白ワイン	617	26.2	29.3	2.1
14	火	ごはん いわしのさんがあげ ピーナッツあえ こんさいのごまみそしる れいとうみかん		とりにく まいわし たらすりみ たまご あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが ごぼう キャベツ ごまつな もやし にんじん れんこん だいこん こんにゃく れいとうみかん	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ピーナッツ じゃがいも ごま	酒 しょうゆ みりん かつおぶし	606	24.4	19.2	1.6
16	木	セルフフィッシュパーガー カレーポトフ オレンジ		フィッシュポーション ぶたにく ウイナー だいたい ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ だいこん コーン オレンジ	まるパン だいたいあぶら じゃがいも	中濃ソース カレー 豚鶏スープ 塩 こしょう	600	28.9	19.9	2.5
17	金	メキシカンライス さけとポテのはるまき ようふうおでん れいとうみかん		ぶたにく ウイナー あさり さけ チーズ とりにく うずらたまご あげボール ぎゅうにゅう	コーン にんじん たまねぎ パセリ とうがん キャベツ こんにゃく れいとうみかん	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも はるまきのかわ あぶら こむぎこ	塩 酒 カレー 赤ワイン しょうゆ 豚鶏スープ こしょう	608	26.1	22.8	1.9
20	月	カレーライス せんぎりポテのサラダ パインアップル		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 パイン	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 ガラムマサラ チャツネ マサラマイルド ターメリック 酢	610	21.6	17.9	1.4
21	火	ごはん キムチチゲどうふ ナムル あんにんどうふ		ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん ほししいたけ キムチ なら もやし ごまつな みかんかん	こめ むぎ さんおんどう でんぶん さとう ごまあぶら ごま あんにんどうふ	酒 みりん しょうゆ	600	22.6	17.4	1.8
22	水	スパゲティミートソース わかめサラダ ブルーベリーマフィン		ぶたにく だいたい あさり チーズ わかめ たまご なまクリーム 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 もやし きゅうり コーン ブルーベリー	スパゲティ オリブ油 サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ こめこ アーモンド はちみつ バター	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 酢 ウスターソース しょうゆ ペーキングパウダー パニエッセンス ラム酒	600	24.2	26.2	2.3
23	木	コッペパン さけフライ さっぱりサラダ やさいのスープに オレンジ		さけ たまご ぶたにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん もやし キャベツ レモンかじゅう たまねぎ さやいんげん セロリー オレンジ	まるパン こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース サラダあぶら さとう じゃがいも	塩 こしょう 酢 白ワイン 豚鶏スープ しょうゆ	617	29.1	25.9	2.1
24	金	ごはん にくじゃが みそしる ハチツルモンゼリー		ぶたにく なまあげ わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ じゃがいも さんおんどう レモンゼリー	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	604	20.8	13.3	1.8
28	火	ごはん さばのゆうあんやき からしあえ かんぴょうのたまごじる れいとうみかん		さば とうふ たまご ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう ごまつな キャベツ もやし にんじん ぶなめじ かんぴょう ほししいたけ みつば れいとうみかん	こめ むぎ ごま でんぶん	酒 みりん しょうゆ からし 薄口しょうゆ 塩 こんぶ かつおぶし	599	24.0	23.2	1.9
29	水	ぶたキムチどん かんこくふうわかめサラダ スーミータン れいとうもも		ぶたにく あさり わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ なら キャベツ きゅうり にんじん コーン おろしにんにく クリーム もも	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 コチュジャン 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	601	25.0	18.0	2.1
30	木	はちみつパン ポテトミートグラタン きわかめサラダ アセロラゼリー		だいたい ぶたにく はなまめ とうにゅう チーズ きわかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく 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 キャベツ きゅうり	はちみつパン サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう アセロラゼリー	ケチャップ 赤ワイン デミグラスソース ハヤシルウ 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	600	23.6	20.7	2.5

☆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 605 25.1 21.0 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%