


給食予定献立表

令和4年度 7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				
1	金	わふうボンゴレスパゲティ きびなごフライ さっぱりサラダ アーモンドチョコケーキ		あさり ベーコン のり きびなごフライ はなまめ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム まいたけ にんにく こまつな きゅうり にんじん もやし キャベツ レモンかじゅう	スパゲティ オリーブ油 バター 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 チョコレート	しょうゆ 塩 こしょう 酢 ベーキングパウダー ココア ラム酒	638	25.8	29.1	1.9
4	月	ごはん じゃがいものそぼろに とんじる ハチミツレモンゼリー		ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう さといも レモンゼリー	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	635	24.2	13.6	1.9
5	火	はいがパン えびととうふのチリソース きわかめサラダ れいとうもも		とうふ えび くわかめ 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 にんじん キャベツ きゅうり もも	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 ごまあぶら	ケチャップ 豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう 酒 豚鶏スープ 酢	607	28.9	21.5	2.7
6	水	かきたまうどん いなりずし ぶりのてりやき やさいのごまサラダ アセロラゼリー		とりにく あぶらあげ なると たまご いなりあげ ぶり ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり	うどん でんぶん こめ さとう ごま ごまあぶら アセロラゼリー	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶ 酢	614	31.3	25.2	2.4
7	木	ジャンバラヤ クリスピーチキン ポトフ フルーツポンチ		ウインナー あさり とりにく だいず きんときまめ うずらたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ だいこん なたでこ みかんかん ももかん りんごかん	こめ むぎ サラダあぶら さとう コーンフレーク あぶら じゃがいも かんてんかん さとう	塩 酒 カレーこ 赤ワイン ガラムサラ パプリカ チリパウダー しょうゆ 豚鶏スープ こしょう みりん 薄口しょうゆ ローリエ 白ワイン	640	26.0	23.6	2.3
8	金	ごはん にくどうふ みそしる ポップビーンズ		ぶたにく とうふ わかめ あかみそ しろみそ だいず あおのり 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 ながねぎ	こめ むぎ さんおんとう でんぶん じゃがいも あぶら	酒 みりん しょうゆ かつおぶし 塩	600	27.6	19.0	1.8
11	月	スパゲッティナポリタン みずなとしめじのごまサラダ キャロットケーキ こぶくろアーモンド		ぶたにく ハム あさり チーズ ぎゅうにゅう たまご	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー ピーマン みずな ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ オレンジジュース	スパゲティ 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 バター	酒 こしょう ケチャップ ウスターソース チリパウダー しょうゆ 酢 塩 ベーキングパウダー	605	24.5	29.6	1.7
12	火	ごはん さばのうめじそやき くるみいりじょうもんあえ みそしる れいとうもも		さば ひじき かつおぶし とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	うめほし しのほ キャベツ にんじん れんこん こまつな たまねぎ もも	こめ むぎ くるみ ごま	酒 こしょう しょうゆ 薄口しょうゆ みりん かつおぶし	644	24.5	26.2	2.1
13	水	ホイコーローどん スーミータン あんにとんどうふ		ぶたにく なまあげ あかみそ たまご 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 きくらげ にんじん キャベツ コーン クリームコーン みかんかん ももかん	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 あんにとんどうふ さとう	しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 みりん 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	632	22.2	18.1	2.1
14	木	ぶどうパン だいずのトマトシチュー フレンチサラダ れいとうみかん		だいず 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 トマト トマトピューレー ブロッコリー きゅうり コーン れいとうみかん	ぶどうパン じゃがいも サラダあぶら さとう こめこ	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 酢	616	22.7	20.1	1.8
15	金	なつさやいのカレーライス せんぎりポテトのサラダ こだますいか		ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース きゅうり ブロッコリー コーン すいか	こめ 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 ウスターソース チャツネ カレーこ しょうゆ ガラムサラ マサラマイルド 酢	603	19.6	18.2	1.4
☆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								621	25.2	22.2	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%