

給食予定献立表

令和4年度 9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 体を作るもとになる	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 体を動かすもとになる	調味料類				
2	金	カレーライス さっぱりサラダ ツインソースクレープ		ぶたにく どうにゅう 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 もやし キャベツ レモンかじゅう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう クレープ	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 マサラマイルド ターメリック チャツネ 酢 しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	611	22.3	19.2	1.3
5	月	じゃことさつまいものごはん こうやどうふのあげに とんじる れいとうみかん		ちりめんじゃこ とりにく こおりどうふ うずらたまご ぶたにく あぶらあげ どうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごまつな しょうが にんじん たまねぎ ビーマン ごぼう だいこん ながねぎ こんにやく れいとうみかん	こめ ごまあぶら さんおんとう さつまいも ごま でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも さといも		603	27.3	21.0	2.1
6	火	さんまのひつまぶし やさいのふくめに みそしる なし		さんま とりにく なまあげ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが きぬさや にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ こんにやく ながねぎ なし	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごま さといも さつまいも	酒 しょうゆ みりん かつおぶし	601	24.6	24.4	1.7
7	水	まいたけごはん なまあげのにくまき やさいのごまサラダ みそしる れいとうパイン		あぶらあげ なまあげ ぶたにく わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	まいたけ にんじん コーン ごぼう えだまめ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり パイン	こめ むぎ さとう ごま さんおんとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 塩 こんぶ みりん 酢 かつおぶし	610	24.9	22.5	2.2
8	木	はちみつパン さけのチリソース アーモンドわかめサラダ カレーポトフ		ぎんざけ たまご わかめ ぶたにく ウインナー だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ トマト プロccoli キャベツ エリンギ レモンかじゅう にんじん かぶ だいこん コーン	はちみつパン こむぎこ でんぶん あぶら サラダあぶら さとう ごまあぶら アーモンド じゃがいも	酒 こしょう ベーキングパウダー ケチャップ 豆板醤 しょうゆ 塩 豚鶏スープ 酢 カレーこ	606	30.8	26.9	2.1
9	金	マーボーどん ちゅうかコーンスープ きなこまめ		ぶたにく どうふ あかみそ まめみそ かにかまぼこ たまご かにだいず きなこ ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん たら しょうが にんにく ごまつな コーン クリームコーン	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さんおんとう	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	603	28.0	20.1	2.1
12	月	メキシカンライス さけフライ ふわふわスープ れいとうみかん		ぶたにく ウインナー あさり ぎんざけ たまご どうふ かにかまぼこ ぎゅうにゅう	コーン にんじん たまねぎ パセリ クリームコーン ほうれんそう ながねぎ れいとうみかん	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ パンこ あぶら タルタルソース でんぶん	塩 酒 カレーこ 赤ワイン しょうゆ 豚鶏スープ こしょう	613	26.3	27.6	2.0
13	火	ごはん しろみざかなのこうみソースかけ アーモンドいりじょうもんあえ みそしる れいとうもも		メルルーサ ひじき かつおぶし あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん れんこん ごまつな たまねぎ もも	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 アーモンド ごま じゃがいも	酒 しょうゆ 酢 薄口しょうゆ みりん かつおぶし	604	24.8	15.9	2.2
14	水	ジャージャーめん ししゃものいそべあげ ポテのフレンチサラダ こぶくろアーモンド		ぶたにく だいず あさり まめみそ あかみそ ししゃも あおのり 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 プロccoli きゅうり 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 てんぷらこ あぶら じゃがいも アーモンド	豆板醤 甜麺醬 みりん ベーキングパウダー 塩 酢 こしょう	606	29.0	31.4	2.2
15	木	こくとうパン だいずのトマトシチュー プロccoliサラダ れいとうもも		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 えだまめ トマト トマトピューレ プロccoli カリフラワー キャベツ きゅうり レモンかじゅう もも	こくとうパン 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 オリーブオイル 豚鶏スープ デミグラスソース しょうゆ 酢	606	23.8	21.3	1.8
16	金	ねぎしおぶたどん わかめスープ フルーツポンチ		ぶたにく わかめ かまぼこ どうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ あおねぎ ごまつな えのきたけ 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 ごま カケルゼリー さとう	酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ	608	23.3	16.2	1.9
20	火	ごはん さんまのオイスターソース のりナッツあえ みそしる		さんま のり どうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく ごまつな キャベツ はくさい	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう アーモンド	酒 しょうゆ オイスターソース みりん 豆板醤 かつおぶし	601	23.5	24.9	2.0
21	水	スパゲティミートソース ごぼういりフレンチサラダ くりとアーモンドのケーキ		ぶたにく だいず あさり チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく パセリ トマトピューレ トマト キャベツ きゅうり コーン ごぼう	スパゲティ サラダあぶら オリーブ油 バター ごまあぶら さとう あぶら こむぎこ くりかんろに アーモンド	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 中濃ソース 豚鶏スープ 酢 しょうゆ コア ベーキングパウダー ラム酒	661	28.2	24.8	2.2
22	木	ぶどうパン ポトフ ポテとわかちのサラダ ポップビーンズ		どりにく だいず きんときまめ うずらたまご ウインナー あおのり ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ だいこん かぼちゃ きゅうり プロccoli コーン	ぶどうパン じゃがいも サラダあぶら さとう でんぶん あぶら	塩 こしょう 酒 みりん 薄口しょうゆ ローリエ 豚鶏スープ 酢	658	27.4	26.8	2.4
26	月	ごはん にくじゃが みそしる こざかなのアーモンドがらめ		ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ちりめんじゃこ 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 ほししいたけ ながねぎ	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう さつまいも アーモンド ごま さとう	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	602	23.0	14.1	2.3
27	火	ごもくかきたまうどん わかさぎのフリッター みずなとしめじのごまサラダ ハムチーズむしパン		どりにく あぶらあげ なると たまご わかさぎフリッター ぎゅうにゅう ハム チーズ	ごまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ みずな ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	うどん でんぶん あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま むしパンミックス こむぎこ バター	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶ 酢 ベーキングパウダー	601	28.8	28.0	2.5
28	水	ごはん さばのぴりからやき なめたけあえ みそしる れいとうみかん		さば どうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんにく ごまつな もやし にんじん えのきたけ はくさい れいとうみかん	こめ むぎ ごまあぶら ごま	どうがらし しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	613	25.1	25.9	2.1
29	木	テーブルロール ポテグラタン アーモンドサラダ れいとうパイン		どりにく えび あさり ぎゅうにゅう どうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ごまつな にんじん コーン パイン	テーブルロール じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう アーモンド	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	609	25.1	28.3	1.8
30	金	ぶたキムチどん スーミータン あんにとんどうふ		ぶたにく あさり 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 たら 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 ごまあぶら でんぶん あんにとんどうふ さとう	しょうゆ 酒 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	615	23.9	17.7	2.0

☆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

612 25.8 23.0 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%