

# 給食予定献立表

令和4年度 11月

松戸市立東松戸小学校

日曜日	曜日	こんだて名	牛乳	あかの食品	みどりの食品	さいろの食品	その他	E値* 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E値* になり体を動かすものになる	調味料類				
1	火	ハヤシライス アーモンドわかめサラダ ハチミツレモンゼリー		ぶたにく はなまめ わかめ きゅうにゅう	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 ブロッコリー キャベツ じゃがいも レモンかじゅう	こめ むぎ ワガ あぶら ごま じゃがいも あぶら さとう アーモンド レモンゼリー	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 酢	603	19.7	14.7	1.6
2	水	ごはん さばのうめじそやき のりずあえ みそしる りんご		さば のり あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ きゅうにゅう	うめぼし しそのは ほうれんそう もやし キャベツ にんじん りんご	こめ むぎ じゃがいも	酒 こしょう しょうゆ 塩 酢 かつおぶし	602	23.4	23.8	2.1
4	金	★創立記念日★ せきはん さんまのこうみやき からしあえ みそしる ココアアーモンド		ささげ さんま あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ きなこ きゅうにゅう	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい	こめ もちこめ ごま じゃがいも アーモンド こなざとう	塩 酒 しょうゆ みりん とうがらし からし かつおぶし ココア	607	23.9	24.8	2.3
7	月	ジャンバラヤ さけとポテトのはるまき だいこんのピリッとサラダ コンソメスープ ナゲ コポン汁		ウインナー あさり さけ チーズ ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ だいこん きゅうり マッシュルーム ももかん みかんかん なたでこ	こめ むぎ ワガ あぶら じゃがいも はるまきのかわ あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	塩 酒 カレーこ 赤ワイン ガラムマシ パプリカ ワガ しょうゆ 豚鶏スープ こしょう 酢 豆板醤 白ワイン	618	21.5	21.2	2.0
8	火	ごはん キムチチゲ豆腐 スーミータン きなこまめ		ぶたにく とうふ たまご いりだいず きなこ きゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん ほししいたけ キムチ たら コーン クリームコーン	こめ むぎ さんおんとう でんぶん サラダあぶら ごまあぶら	酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	603	27.3	18.4	2.4
9	水	ごはん とりのてりやき のりあえ みそしる さつまいものピナツがらめ		とりにく のり あかみそ しろみそ きゅうにゅう	しょうが なかねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな あおねぎ	こめ さんおんとう さつまいも あぶら さとう みずあめ ピーナツ	しょうゆ みりん 白ワイン かつおぶし	607	22.6	18.7	1.8
10	木	こくとうパン チキンとポテトのトマトに ドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー		とりにく あさり だいず なまクリーム きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト トマトピューレー ブロッコリー キャベツ きゅうり	こくとうパン ワガ あぶら じゃがいも さとう アーモンド ブルーベリーゼリー	赤ワイン ウスターソース ケチャップ チョコ こしょう 塩 薄口 豚鶏スープ 酢	606	25.8	22.3	1.7
11	金	かきたまうどん うめじやおにぎり ししゃものカレーあげ だいこんときゅうりのナムル りんご		とりにく あぶらあげ なると たまご のり ししゃも きゅうにゅう	こまつな にんじん なかねぎ ほししいたけ きゅうり だいこん りんご	うどん でんぶん こめ ごま てんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし こんぶ 梅ちりめん カレーこ こしょう 薄口しょうゆ 酢	641	27.9	21.6	2.2
14	月	ごはん あげだし豆腐やさいあんかけ ごもくきんぴら みそしる かみかみグミ		ブタあげだし豆腐 さつまいも さつまいも なまあげ わかめ あかみそ しろみそ きゅうにゅう	にんじん なかねぎ たまねぎ ほししいたけ えのきたけ しょうが ごぼう れんこん こんにやく えだまめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さんおんとう でんぶん サラダあぶら ごま じゃがいも スクールかじゅうグミ	酒 みりん しょうゆ かつおぶし とうがらし	602	20.3	17.9	2.1
15	火	ごはん じゃがいものそばろに みそしる りんご こぼくろアーモンド		ぶたにく とうふ わかめ あかみそ しろみそ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん はくさい りんご	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう アーモンド	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	620	24.1	21.2	2.0
16	水	わふうボンゴレスパゲティ きびなごフライ レモンふうみサラダ くりいりむしパン		あさり ベーコン のり きびなごフライ たまご きゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム まいたけ にんにく こまつな にんじん ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう	スパゲティ オリーブ油 バター あぶら ワガ あぶら さとう むしパンミックス くりかんら	しょうゆ 塩 こしょう 酢 ベーキングパウダー	600	26.1	19.3	2.1
17	木	テーブルロール さけのバキューソース アーモンド あえ はくさいのクリームスープ フルーツポン汁		さけ あかみそ ベーコン はなまめ とうにゅう きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー キャベツ こまつな もやし にんじん はくさい チンゲンサイ りんごかん みかんかん パイン	テーブルロール こむぎこ サラダあぶら はちみつ さとう アーモンド でんぶん こめこ ごまあぶら カクテルゼリー	白ワイン 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ みりん 酒 豚鶏スープ みかんかんじゅう	609	28.4	20.0	2.2
18	金	ごはん さばのぴりからやき なめこおろし みそしる みかん		さば かつおぶし わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ きゅうにゅう	にんにく こまつな にんじん なめこ だいこん キャベツ たまねぎ みかん	こめ むぎ ごまあぶら ごま	とうがらし しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	607	23.3	24.3	2.0
21	月	ジャージャーめん あおだいのかみかみサラダ キャロットケーキ		ぶたにく だいず あさり まめみそ あかみそ あおだいず たまご きゅうにゅう	にんじん なかねぎ 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 きゅうり きりほしだいこん オレンジジュース	ちゅうかめん ワガ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ アーモンド バター	豆板醤 甜麺醬 みりん 酢 しょうゆ 塩 ベーキングパウダー	600	26.6	25.0	2.0
22	火	はいがパン ポテトサラダ ごぼういりルンチサラダ パインアップル		とりにく えび あさり きゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ごぼう キャベツ きゅうり コーン パイン	はいがパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	613	27.3	25.6	2.1
24	木	さつまいもごはん いわしのさんがあげ ごもくきんぴら とんじる みかん		とりにく まいわしすりみ たらすりみ たまご あかみそ さつまいも くわわかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ きゅうにゅう	なかねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにやく えだまめ だいこん みかん	こめ さつまいも ごま こむぎこ でんぶん あぶら サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら さつまいも	しょうゆ 酒 塩 こんぶ みりん とうがらし かつおぶし	600	26.4	19.8	2.1
25	金	さんまのひつまぶし やさいのごまに かきたまじる りんご		さんま とりにく なまあげ なると とうふ たまご きゅうにゅう	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 こまつな なかねぎ ぶなしめじ りんご	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごま さつまいも	酒 しょうゆ みりん かつおぶし 塩 こんぶ	607	26.0	26.2	1.9
28	月	ごもくチャーハン はるさめサラダ ちゅうかコンソメスープ スイートピーポテト		なると やきぶた たまご かにかまぼこ はなまめ チーズ いんげんまめ なまクリーム きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なかねぎ ほししいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり こまつな コーン クリームコーン	ワガかまい ごまあぶら はるさめ サラダあぶら さとう ごま でんぶん さつまいも さんおんとう バター	酒 しょうゆ オスターソース こしょう 豚鶏スープ 中華スープの素 酢 塩 パセリ みりん	603	23.1	20.6	2.5
29	火	きなこあげパン ワンタンスープ ポテトとしめじのリネーズ みかん		きなこ ぶたにく なると きゅうにゅう	なかねぎ しょうが にんじん もやし こまつな しななく ぶなしめじ たまねぎ さやいんげん みかん	コッパパン あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら じゃがいも バター	塩 しょうゆ こしょう 酒 豚鶏スープ	601	24.5	21.9	2.1
30	水	ごはん ひじきいりはるまき ナムル ちゅうかたまごスープ バナナ		ぶたにく ひじき とうふ たまご きゅうにゅう	たけのこ ごぼう きくらげ しょうが もやし こまつな にんじん はくさい あおねぎ バナナ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ あぶら ごま	しょうゆ 酒 こしょう 豚鶏スープ 塩	605	21.1	18.6	1.3
中学年平均								608	24.5	21.3	2.0

☆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%