

給食予定献立表

令和4年度 10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				
3	月	ドライカレー とりのマーレードやき やさいのスープに ブルーベリークレープ		ベーコン ふたにく あさり ひよこめ とりくに ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ トマト トマトピューレー かぶ キャベツ さやいんげん セロリー	こめ むぎ サラダあぶら ごむぎこ マーレード じゃがいも クレープ	塩 酒 カレーこ 赤ワイン しょうゆ こしょう 白ワイン 豚鶏スープ	601	29.1	21.7	1.5
4	火	そぼろあんうどん わかさぎのフリッター いなりずし ごまあえ パナナ		とりくに あぶらあげ なると わかさぎフリッター いなりあげ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ごまつな にんにく ほししいたけ ごぼう えのきたけ ながねぎ もやし パナナ	うどん サラダあぶら さんおんどう でんぶん あぶら こめ さとう ごま	酒 みりん しょうゆ 塩 かつおぶし 酢	607	23.2	25.1	2.4
5	水	ごはん なつとう にくじゃが とんじる りんご		なつとう ふたにく 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 にんにく さやいんげん ほししいたけ ごぼう だいこん ながねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも さんおんどう さといも	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	606	27.0	15.6	1.7
6	木	ガーリックトースト ようふうおでん みずなとほうれんそうのサラダ カクテルポンチ		とりくに ウインナー あげボール ぎゅうにゅう	だいこん にんにく キャベツ こんにやく みずな ほうれんそう もやし みかんかん りんごかん ももかん	しょうパン パター ガーリックブレッド じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま カクテルゼリー	パセリ しょうゆ 塩 しょうゆ 豚鶏スープ 酢	670	23.7	25.7	2.4
7	金	わかめごはん やさいのごまに みそしる だいがくいも		わかめ とりくに なまあげ とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんにく ごぼう たけのこ さやいんげん ほししいたけ こんにやく はくさい	こめ むぎ ごま さといも さんおんどう さつまいも あぶら さとう みずあめ	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	617	21.8	18.1	2.3
11	火	かやくごはん とうふのまさごあげ アーモンドいりじょうもんあえ みそしる ハチツレモンゼリー		とりくに あぶらあげ とうふ たらすりみ ひじき かつおぶし たまご あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごぼうこんにやく えだまめ たまねぎ キャベツ にんにく れんこん ごまつな	こめ サラダあぶら さとう ごむぎこ あぶら アーモンド ごま じゃがいも レモンゼリー	しょうゆ 酒 こんぶ みりん 塩 薄口しょうゆ かつおぶし	608	24.3	21.3	2.1
12	水	ごはん さばのカレーあげ ナムル けんちんじる かき		さば ちくわ なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし ごまつな にんにく ごぼう だいこん ながねぎこんにやく かき	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま サラダあぶら さといも	しょうゆ 酒 みりん カレーこ 塩 かつおぶし	600	22.0	25.7	2.0
13	木	はいがパン ビーンズホワイトシチュー わかめサラダ オレンジ		とりくに ベーコン あさり だいず あおだいず はなまめ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ わかめ	にんにく たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン オレンジ	はいがパン じゃがいも ごむぎこ パター サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	塩 しょうゆ 白ワイン 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	610	25.8	25.7	2.2
14	金	チンジャオロースどん スーミータン あんにんどうふ		ふたにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが ビーマン きピーマン あかピーマン たけのこ たまねぎ にんにく もやし にんにく コーン クリーム みかんかん ももかん	こめ むぎ サラダあぶら さんおんどう でんぶん ごまあぶら さとう あんにんどうふ さとう	酒 しょうゆ オスターソース 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	612	23.2	16.7	1.6
17	月	きのこスパゲティ きびなごフライ やさいのごまサラダ まっちゃんこのケーキ		あさり ベーコン のり きびなごフライ きなこ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	マッシュルーム たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ とうがらし にんにく キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり にんにく	スパゲティ パター あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ むしパンミックス あまなつとう	白ワイン しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 ベーキングパウダー 抹茶 ラム酒	606	24.8	19.2	1.7
18	火	カレーライス ごぼういりフレンチサラダ ナタデココポンチ		ふたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり コーン ごぼう みかんかん なたでこ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ マーガリン ごまあぶら さとう あぶら	赤ワイン 塩 しょうゆ 豚鶏スープ オスターソース 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 白ワイン	635	21.2	16.0	1.3
19	水	ごはん キャベツいりメンチカツ アーモンドサラダ みそしる		ふたにく とりくに おから とうにゅう たまご とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ごまつな にんにく コーン	こめ むぎ サラダあぶら パンこ こむぎこ あぶら さとう アーモンド	塩 しょうゆ ナツメ 酢 しょうゆ 白ワイン かつおぶし	608	24.4	21.9	1.8
20	木	ごはん さばのなんぶやき なめたけあえ みそしる りんご		さば 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 ごまつな もやし にんにく えのきたけ りんご	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	みりん しょうゆ 酒 かつおぶし	618	23.8	24.6	2.1
21	金	さんまのかばやきどん からしあえ みそしる オレンジ		さんま とうふ わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ごまつな キャベツ もやし にんにく ぶなしめじ はくさい オレンジ	こめ むぎ でんぶん あぶら さんおんどう ごま	しょうゆ みりん 酒 からし かつおぶし	624	23.8	26.1	2.3
24	月	ごはん さけのうめじそやき だいこんとぶたにくのもの かきたまじる		ぎんざけ ふたにく こんぶ なると とうふ たまご ぎゅうにゅう	うめびしお しそのは だいこん にんにくこんにやく さやいんげん しょうが ごまつな ながねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ さといも さんおんどう でんぶん	酒 みりん しょうゆ かつおぶし 塩 こんぶ	607	31.0	19.8	2.0
25	火	マーボーめん いかくんサラダ スイートビーンズポテト アーモンドフィッシュ		ふたにく とうふ あかみそ まめみそ いかんせい はなまめ いんげんまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんにく いら しょうが にんにく かぶ きゅうり レモンかじゅう	ちゅうかめん でんぶん サラダあぶら ごまあぶら ごま さとう さつまいも さんおんどう パター アーモンドフィッシュ	酒 オスターソース しょうゆ 豆板醤 酢 塩 しょうゆ パーエッセンス みりん	600	26.8	25.9	2.2
26	水	ひじきごはん にくどうふ たまごスープ りんご		とりくに ひじき あぶらあげ あおだいず ふたにく とうふ なると たまご ぎゅうにゅう	にんにく ごぼう ほししいたけ たまねぎ さやいんげん ごまつな ながねぎ ぶなしめじ りんご	こめ むぎ さとう さんおんどう でんぶん	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおぶし こんぶ	603	32.5	19.8	2.0
27	木	こくとうパン だいずのトマトシチュー アーモンドサラダ みかんゼリー		だいず ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく にんにく たまねぎ えだまめ トマト トマトピューレー キャベツ きゅうり ごまつな コーン みかんかん	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう こめこ アーモンド クールゼリー	塩 しょうゆ 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 しょうゆ 白ワイン	637	23.0	22.4	1.9
28	金	ごはん ぶりのてりやき のりナッツあえ みそしる スナックアーモンド		ぶり のり とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごまつな キャベツ はくさい	こめ むぎ さとう アーモンド	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	629	28.8	29.6	1.9
31	月	スパゲッティナポリタン ポテトとかぼちゃのサラダ くりのチョコレートケーキ		ふたにく ハム あさり チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム たまご はなまめ	にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー ピーマン かぼちゃ きゅうり ブロッコリー コーン	スパゲティ サラダあぶら じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター チョコレート くりかんるに	酒 しょうゆ ケチャップ オスターソース チリパウダー 酢 塩 パーエッセンス ココア	600	22.5	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								615	25.1	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%