
















給食予定献立表

令和4年度 12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					
1	木	ツナとトマトのスパゲティ ポテトとかぼちゃのサラダ アップルマフィン		あさり ツナフレーク チーズ なまクリーム たまご きゅうりにゅう	マッシュルーム トマトビュレ トマトジュース トマトペースト たまねぎ ふなしめじ ピーマン にんにく トマト かぼちゃ きゅうり ブロッコリー にんじん コーン リんごかん	スパゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも あぶら サラダあぶら こむぎはいが こむぎこ こめこ アーモンド さんおんとう パター みずあめ	ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう バジル 酢 ペーキングパウダー ラム酒 シナモン	602	24.2	25.8	1.9	
2	金	ごはん ぶりのてりやき いかくんサラダ みそしる アセロラゼリー		ぶり いかくんせい あかみそ わかめ あかみそ しろみそ きゅうりにゅう	かぶ きゅうり にんじん レモンかじゅう たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら じゃがいも アセロラゼリー	しょうゆ みりん 酒 酢 塩 こしょう かつおぶし	616	25.8	21.2	1.9	
5	月	みそにこみうどん わかさぎのフリッター わかめおにぎり のりあえ		ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ わかさぎフリッター わかめ のり きゅうりにゅう	こまつな にんじん ほししいたけ かぼちゃ ごぼう ながねぎ ふなしめじ えのきたけ キャベツ	うどん あぶら こめ ごま	酒 みりん しょうゆ かつおぶし	616	24.0	19.8	2.1	
6	火	ドライカレー さけフライ トマトクリームペンネ かぶのクリームスープ オレンジ		ベーコン あさり ひよこまめ きんざけ たまご ツナ なまクリーム チーズ はなまめ とうにゅう きゅうりにゅう	たまねぎ コーン トマト トマトビュレ にんじん パセリ はくさい かぶ チンゲンサイ かぶのは オレンジ	こめ サラダあぶら こむぎこ パンこ あぶら マカロニ バター ごまあぶら	塩 酒 カレーこ しょうゆ こしょう 豚鶏スープ	600	26.6	22.8	1.3	
7	水	ハムチーズロールパン かぼちゃのポタージュ ローストアーモンドサラダ パナナ		ハム チーズ ベーコン はなまめ ぎゅうりにゅう とうにゅう なまクリーム	にんにく かぼちゃ たまねぎ かぼちゃ ごぼう ながねぎ もやし パナナ	しょうゆ あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも パター こめこ アーモンド	塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	621	23.1	24.7	2.1	
8	木	ごはん なつとう にくじゃが みそしる みかん		なつとう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ きゅうりにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやしいげん ほししいたけ はくさい みかん	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	600	26.8	15.4	1.8	
9	金	マーボーどん スーミータン あんにとんどうふ		ぶたにく とうふ あかみそ めみそ たまご ぎゅうりにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく 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 でんぶん ごまあぶら あんにとんどうふ さとう	酒 オイスターソース しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう 薄口しょうゆ 豚鶏スープ	643	24.0	20.6	2.1	
12	月	ごはん さばのソースやき なめこおろし とんじる みかん		さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ きゅうりにゅう	しょうが こまつな にんじん なめこ だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく みかん	こめ むぎ さんおんとう さといも	しょうゆ 酒 ウスターソース みりん かつおぶし	609	24.7	22.3	1.8	
13	火	ごもくあんかけやきそば かんこくふうわかめサラダ アップルポテトのケーキ スナックアーモンド		ぶたにく いか あさり なると わかめ はなまめ たまご ぎゅうりにゅう	はくさい たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ きゅうり おろしにんにく りんご	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん さとう ごま こむぎこ バター さつまいも アーモンド	しょうゆ 塩 こしょう 酒 オイスターソース 豚鶏スープ 酢 コショウ ペーキングパウダー ブランデー	600	23.5	26.4	2.0	
14	水	ねぎしおぶたどん はるさめスープ スイートはるまき		ぶたにく とうふ たまご チーズ はなまめ なまクリーム ぎゅうりにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ あおねぎ こまつな きくらげ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さつまいも さんおんとう パター はるまきのかわ あぶら こむぎこ	酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ バニラエッセンス	643	24.5	21.7	1.6	
15	木	6年4組のこんだて ココアあげパン ポトフ はるさめサラダ ハチミツレモンゼリー		だいたい ウィナー わかめ きゅうりにゅう	にんじん かぶ キャベツ だいこん ブロッコリー きゅうり	コッペパン あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら ごま レモンゼリー	ココア 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 しょうゆ	621	19.9	22.0	2.1	
16	金	ごはん なまあげのにくまき ごもくきんぴら かきたまじる みかん		なまあげ ぶたにく さつまいも けいわかめ なると とうふ たまご ぎゅうりにゅう	しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにやく えだまめ こまつな ながねぎ ふなしめじ みかん	こめ むぎ さんおんとう でんぶん ごま サラダあぶら ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん とうがらし 塩 かつおぶし こんぶ	605	24.4	19.6	2.1	
19	月	メキシカンライス しろみざかなのこうみソースかけ ジャーマンポテト ナタデココボンチ アーモンドフィッシュ		ぶたにく ウィナー あさり メルルーサ ベーコン きゅうりにゅう	コーン にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく ながねぎ ほうれんそう みかんかん ももかん なたでこ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも バター さとう アーモンドフィッシュ	塩 酒 カレーこ 赤ワイン しょうゆ 豚鶏スープ 酢 こしょう 白ワイン	611	25.3	18.6	1.9	
20	火	スパゲティミートソース じゃこのかりかりサラダ くりのチョコレートケーキ		ぶたにく だいたい あさり チーズ わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうりにゅう なまクリーム たまご はなまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ トマトビュレ トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	スパゲティ オリーブ油 サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ バター チョコレート くりかんろに	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシウ ウスターソース 酢 しょうゆ ペーキングパウダー ココア	614	26.3	23.6	2.1	
21	水	6年4組のこんだて はちみつパン クリスピーチキン ポテトのフレンチサラダ アルファベットスープ クリスマスゼリー		とりくに ベーコン あさり きゅうりにゅう	しょうが にんにく きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ	はちみつパン こむぎこ コーンフレーク あぶら じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ パター あおりんごゼリー かんてんかん	しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ パセリ	622	29.0	20.4	2.4	
☆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	615	24.8	21.7	1.9

※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%