

給食予定献立表

令和4年度 1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				
11	水	【6年3組の献立】 にくすいうどん ななくさおにぎり はくさいのこんぶあえ くりきんとん		ぎゅうにく のり しおこんぶ はなまめ ぎゅうにゅう	しょうが えのきたけ ながねぎ あおねぎ ななくさ はくさい こまつな	うどん さんおんとう こめ ごまあぶら ごま くりかんろに さつまいも はちみつ	酒 みりん 薄口しょうゆ しょうゆ かつおぶし なめしの素 塩	656	21.4	14.5	1.8
12	木	ぶどうパン だいたいのトマトシチュー ごぼういりフレンチサラダ フルーツしらたま		だいたいの ベーコン なまクリーム ギューにゅう	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト トマトビュレ キャベツ きゅうり コーン ごぼう みかんかん ももかん	ぶどうパン じゃがいも サラダあぶら さとう こめ ごまあぶら あぶら しらたま	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース オースハイ ス豚鶏スープ 酢 しょうゆ	602	21.3	20.2	1.7
13	金	ごはん さばのうめじそやき アーモンドいりじょうもんあえ みそしる りんご		さば ひじき かつおぶし あぶらあげ わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	うめぼし しそのは キャベツ にんじん れんこん こまつな だいこん だいこんのは りんご	こめ むぎ アーモンド 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	609	23.4	25.6	2.1
16	月	カレーライス ブロッコリーサラダ ナタデココボンチ		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 ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり レモンかじゅう みかんかん ももかん なたでこ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう	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 カレーこ ガラムマサラ マサラマイルド ターメリック チャツネ 酢 白ワイン	615	22.0	15.0	1.4
17	火	【6年3組の献立】 そばろどん だいたいのひじきのもの とんじる みかん		ぶたにく たまご ひじき あぶらあげ だいたいの どうふ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな にんじん こんにやく ごぼう だいこん みかん	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら さといも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし	601	28.1	19.8	2.3
18	水	わふうボンゴレスパゲティ きびなごフライ みずなとしめじのごまサラダ おからカップケーキ		あさり ベーコン のり きびなごフライ おから たまご ギューにゅう 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 みずな ほうれんそう キャベツ にんじん ぶなしめじ ほしぶどう	スパゲッティ オリブ油 バター あぶら 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 さんおんとう	しょうゆ 塩 こしょう 酢 ベーキングパウダー ラム酒	618	26.5	26.2	1.9
19	木	コッペパン はなまめコロッケ にしよくボイルキャベツ コーンスープ こぶくろアーモンド		はなまめ ベーコン たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン クリームコーン	まるパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パンこ あぶら でんぶん ごまあぶら アーモンド	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ 酒 豚鶏スープ	620	23.1	30.7	2.4
20	金	きのこのごはん さんまのオイスターソース ごまあえ みそしる りんご		あぶらあげ さんま あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにやく ぶなしめじ ながねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ はくさい りんご	こめ さとう ごま でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう さといも	しょうゆ 酒 塩 こんぶ みりん オイスターソース 豆板醤 かつおぶし	602	23.0	25.5	2.2
23	月	メキシカンライス さけのチリソース ポテトとしめじのリヨネーズ やさいのスープに		ぶたにく ウィンナー あさり ぎんざけ ベーコン ギューにゅう	コーン にんじん たまねぎ パセリ にんにく しょうが トマト ぶなしめじ きくらげ さやいんげん かぶ キャベツ セロリー	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ でんぶん オリブ油 さとう じゃがいも パター あぶら	塩 酒 カレーこ 赤ワイン しょうゆ 豚鶏スープ こしょう ケチャップ 豆板醤 スープの素 白ワイン	617	28.9	25.1	1.8
24	火	ジャージャーめん ししゃものいそべあげ のりナッツあえ ストロベリーパイ		ぶたにく だいたいの まめみそ あかみそ ししゃも あおのり のり ギューにゅう	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 こまつな キャベツ いちご いちごビュレ	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん でんぶんこ あぶら アーモンド パイ いちごジャム グラニューとう	豆板醤 甜麺醬 みりん ベーキングパウダー 塩 しょうゆ 赤ワイン	602	24.4	27.0	2.2
25	水	ごはん こうやどうふのあげに みそしる ブルーベリークレープ		とりにく こおりどうふ うずらたまご わかめ あぶらあげ あかみそ しるみそ ギューにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも さんおんとう クレープ	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	652	23.0	23.6	2.0
26	木	はちみつパン シーフードグラタン トマトとたまごのスープ りんご		とりにく えび いか はたてが い あさり ぎゅうにゅう どうにゅう なまクリーム チーズ ベーコン たまご	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん りんご	はちみつパン じゃがいも サラダあぶら バター こめ コーンスターチ	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ みりん 酒	635	31.2	25.2	2.2
27	金	マーボーどん ちゅうかコーンスープ あんにとんどうふ		ぶたにく どうふ あかみそ まめみそ かにかまぼこ たまご ギューにゅう	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 こまつな 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 豚鶏スープ	638	24.7	19.4	2.2
30	月	ごはん さけのさいきょうやき なのはなのからしあえ けんちんじる きなこめ		ぎんざけ さいきょうみそ ちくわ あぶらあげ どうふ いらだいたいの きなこ ギューにゅう	なのはな ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら さといも さんおんとう	しょうゆ みりん からし 塩 酒 かつおぶし	612	30.3	20.0	2.0
31	火	ごはん にくどうふ みそしる みかん アーモンドフィッシュ		ぶたにく どうふ あぶらあげ わかめ あかみそ しるみそ 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 みかん	こめ むぎ さんおんとう でんぶん じゃがいも アーモンドフィッシュ	酒 みりん しょうゆ かつおぶし	602	27.7	17.3	1.8

☆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	619	25.3	22.3	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%