給食予定献立表

平成30年度　　10月

松戸市立八ケ崎第二小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり 体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり 体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩相当量 g
1	月	たきこみごはん　なまあげのにくまき からしあえ　なめこと豆腐の味噌汁 バナナ　ぎゅうにゅう	とりにく　あさり　あぶらあげ　なまあげ　ぶたにく　とうふ　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	にんじん　ごぼう　ほししいたけ　しょうが　りょくとうもやし　ほうれんそう　キャベツ　なめこ　ながねぎ　バナナ	こめ　むぎ　さとう　さんおんとう　ごま	酒　しょうゆ　みりん　からし　かつおぶし	610	27.0	21.7	2.4
2	火	いなかうどん　いなりずし とりにくの竜田揚げ　おかか和え みかん　ぎゅうにゅう	ぶたにく　あぶらあげ　ちくわ　なると　しらすぼし　いなりあげ　とりにく　かつおぶし　ぎゅうにゅう	にんじん　ながねぎ　こまつな　だいこん　ほししいたけ　ほうれんそう　キャベツ　もやし　みかん	うどん　さといも　さんおんとう　こめ　ごま　でんぷん　あぶら　さとう	塩　しょうゆ　みりん　酒　かつおぶし　酢	685	30.5	25.3	2.7
3	水	ツナエッグトースト　海草サラダ 3色豆の煮込み　きよみオレンジ ぎゅうにゅう	たまご　ツナフレーク　かいそうミックス　だいず　ひよこまめ　いんげんまめ　ぶたにく　ベーコン　あさり　ぎゅうにゅう	たまねぎ　パセリ　キャベツ　きゅうり　だいこん　にんじん　マッシュルーム　にんにく　トマト　きよみオレンジ	しょくパン　マヨネーズ　サラダあぶら　ごまあぶら　さとう　ごま　じゃがいも	こしょう　からし　酢　しょうゆ　塩　ケチャップ　中濃ソース　赤ワイン　チリパウダー　コンソメ　ローリエ	665	31.0	25.0	3.4
4	木	なめし　いわしのうめに アーモンドあえ　豚汁　りんご ぎゅうにゅう	まいわし　ぶたにく　しろみそ　あかみそ　ぎゅうにゅう	うめぼし　しょうが　ながねぎ　ほうれんそう　キャベツ　もやし　ごぼう　だいこん　にんじん　こんにゃく　りんご	こめ　さんおんとう　アーモンド　さといも	なめしの素　酒　みりん　しょうゆ　かつおぶし	609	25.1	17.1	3.2
5	金	じゃこごはん[胚芽米] 高野豆腐の揚げ煮　味噌汁 カシューナッツ　ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ　とりにく　こおりどうふ　あぶらあげ　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ピーマン　キャベツ　かぶ　ながねぎ	こめ　はいがまい　むぎ　じゃがいも　でんぷん　あぶら　さんおんとう　カシューナッツ	しょうゆ　みりん　酒　かつおぶし	665	25.8	23.6	2.2
9	火	食パン　ブルーベリージャム 白いんげん豆のシチュー コーンサラダ　りんご　ぎゅうにゅう	いんげんまめ　とりにく　ぎゅうにゅう　とうにゅう　なまクリーム　チーズ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　にんにく　コーン　キャベツ　きゅうり　レモン　かじゅう　りんご	しょくパン　ブルーベリージャム　じゃがいも　サラダあぶら　こめこ　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　しょうゆ　酢	674	23.1	19.9	2.1
10	水	五穀米入りごはん　豆腐ハンバーグ ピーナッツあえ　みそしる　みかん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ　とりにく　とうふ　あさり　ぎゅうにゅう　たまご　あかみそ　あぶらあげ　しろみそ	たまねぎ　ばんのうねぎ　だいこん　ほうれんそう　キャベツ　にんじん　もやし　みかん	こめ　ごごくまい　パンこ　さとう　ピーナッツ　じゃがいも	塩　こしょう　ナツメグ　しょうゆ　酒　みりん　かつおぶし	649	28.3	19.4	2.3
11	木	ちゃんぽん麺　スイートビーンズポテト わかさぎのにしょくあげ ブロッコリーとコーンのごま和え かき　ぎゅうにゅう	ぶたにく　あさり　なると　うずらたまご　えび　いか　はなまめ　チーズ　なまクリーム　たまご　わかさぎ　ぎゅうにゅう	にんじん　たけのこ　はくさい　りょくとうもやし　チンゲンサイ　ながねぎ　ほししいたけ　ブロッコリー　コーン　かき	ちゅうかめん　でんぷん　さつまいも　さんおんとう　バター　こむぎこ　ごま　なたねあぶら　さとう	酒　豚鶏スープ　しょうゆ　オイスターソース　塩　こしょう　バニラエッセンス　みりん　パセリ	640	29.2	22.7	2.5
12	金	枝豆ごはん　鮭のもみじ焼き かんぴょうのごま酢和え すいとんじる　みかん　ぎゅうにゅう	さけ　チーズ　スキムミルク　とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう	えだまめ　にんじん　かんぴょう　こまつな　もやし　ほししいたけ　はくさい　ほうれんそう　みかん	こめ　むぎ　マヨネーズ　ごま　きびざとう　ごまあぶら　しらたまこ　こむぎこ	酒　こんぶ　塩　こしょう　しょうゆ　酢　かつおぶし	654	26.7	18.0	2.4
15	月	ごはん[胚芽米]　納豆　にくじゃが みそしる　りんご　ぎゅうにゅう	なっとう　ぶたにく　わかめ　しろみそ　あかみそ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　こんにゃく　さやいんげん　しょうが　だいこん　こまつな　ながねぎ　りんご	こめ　はいがまい　じゃがいも　きびざとう　サラダあぶら	みりん　しょうゆ　塩　酒　かつおぶし	623	26.1	14.8	1.7
16	火	くりごはん　さつまあげ ごぼうのごまあえ　けんちんじる かき　ぎゅうにゅう	たらすりみ　たまご　しろみそ　あぶらあげ　とうふ　とりにく　ぎゅうにゅう	にんじん　しそのは　こまつな　ごぼう　もやし　こんにゃく　ながねぎ　だいこん　かき	こめ　もちごめ　くり　ごま　でんぷん　なたねあぶら　きびざとう　さといも	酒　塩　みりん　しょうゆ　かつおぶし	620	25.1	19.0	2.2
17	水	甘なっとうパン　あじのアーモンドやき ミックスマッシュポテト　ABCスープ グレープフルーツ　ぎゅうにゅう	あじ　なまクリーム　ハム　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　コーン　えだまめ　パセリ　キャベツ　グレープフルーツ	あまなっとうパン　マヨネーズ　パンこ　アーモンド　じゃがいも　バター　マカロニ	白ワイン　塩　こしょう　豚鶏スープ	628	25.3	19.8	2.0
18	木	キムチチャーハン　てづくりしゅうまい 中華和え　ちゅうかたまごスープ ぶどうゼリー　ぎゅうにゅう	ぶたにく　あさり　とりにく　たまご　ぎゅうにゅう	ピーマン　キムチ　ながねぎ　しょうが　ほししいたけ　たまねぎ　グリンピース　こまつな　もやし　にんじん　きくらげ　ザーサイ　クリームコーン　ほうれんそう　ぶどうジュース	こめ　むぎ　ごま　ごまあぶら　パンこ　さんおんとう　でんぷん　しゅうまいのかわ　はるさめ　クールゼリー	しょうゆ　酒　塩　こしょう　みりん　薄口しょうゆ　豚鶏スープ	648	22.9	18.5	3.2
19	金	ごはん　さんまの中華ソースかけ ナムル　ベーコンのスープ りんご　ぎゅうにゅう	さんま　ベーコン　ぎゅうにゅう	ながねぎ　パセリ　もやし　ほうれんそう　にんじん　はくさい　こまつな　コーン　りんご	こめ　はいがまい　こむぎこ　でんぷん　あぶら　さんおんとう　ごまあぶら　ごま　さとう	酒　しょうゆ　酢　塩　こしょう　豚鶏スープ	655	22.0	26.5	1.4
23	火	ハヤシライス　　オニオンスープ アセロラゼリー　ぎゅうにゅう	ぶたにく　あさり　とりにく　たまご　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく　マッシュルーム　トマト	こめ　サラダあぶら　アセロラゼリー	赤ワイン　ウスターソース　ハヤシルウ　しょうゆ　塩　こしょう　鶏スープ	622	21.0	17.1	2.5
24	水	きな粉揚げパン　ようふうおでん じゃこサラダ　りんご　ぎゅうにゅう	きなこ　とりにく　ちくわ　ウインナー　あげボール　うずらたまご　わかめ　ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう	だいこん　キャベツ　こんにゃく　きゅうり　にんじん　りんご	コッペパン　グラニューとう　だいずあぶら　じゃがいも　サラダあぶら　ごまあぶら　さとう　ごま	塩　薄口しょうゆ　白ワイン　こしょう　豚鶏スープ　酢　しょうゆ	608	25.9	22.1	3.5
25	木	わかめごはん　さばのごまつけやき おかか和え　みそしる　バナナ ぎゅうにゅう	わかめ　さば　かつおぶし　あぶらあげ　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	ほうれんそう　キャベツ　もやし　にんじん　バナナ	こめ　ごま　さとう　じゃがいも	酒　しょうゆ　みりん　かつおぶし	620	27.1	19.7	3.4
26	金	シーフードピラフ　切干大根サラダ ミネストローネスープ　手作りプリン ぎゅうにゅう	いか　えび　あさり　こんぶ　ツナフレーク　ちりめんじゃこ　ベーコン　だいず　ぎゅうにゅう　とうにゅう	にんじん　たまねぎ　にんにく　きりぼしだいこん　きゅうり　キャベツ　パセリ　トマト	こめ　バター　サラダあぶら　さとう　ごま　マカロニ　じゃがいも　プリン	塩　こしょう　コンソメ　白ワイン　酢　しょうゆ　ケチャップ	618	26.5	17.6	3.4
29	月	マーボー丼　中華スープ グレープフルーツ　ぎゅうにゅう	とうふ　ぶたにく　だいず　あかみそ　まめみそ　とりにく　ずわいがに　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ながねぎ　にら　しょうが　にんにく　たけのこ　ほししいたけ　クリームコーン　ほうれんそう　グレープフルーツ	こめ　さんおんとう　サラダあぶら　でんぷん　ごまあぶら	オイスターソース　豆板醤　しょうゆ　酒　塩　こしょう　薄口しょうゆ　豚鶏スープ	628	25.3	18.5	2.8
30	火	バターライスのホワイトソース しめじと卵のスープ　オレンジ ぎゅうにゅう	あさり　とりにく　なまクリーム　チーズ　ぎゅうにゅう　とうにゅう　レンズまめ　たまご　とうふ	たまねぎ　マッシュルーム　ぶなしめじ　えのきたけ　にんじん　ながねぎ　セロリー　オレンジ	こめ　むぎ　バター　こむぎこ　サラダあぶら　でんぷん	カレーこ　こしょう　塩　白ワイン　豚鶏スープ　薄口しょうゆ　酒	622	24.3	19.7	1.4
31	水	焼きそば　　パンプキンマフィン わかめスープ　　ぎゅうにゅう	ぶたにく　あおのり　たまご　とうにゅう　わかめ　とうふ　ぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし　ピーマン　かぼちゃ　えのきたけ　ながねぎ　しょうが	ちゅうかめん　サラダあぶら　こむぎこ　こめこ　さとう　バター　パンプキンシード　ごま　ごまあぶら	焼きそばソース　ベーキングパウダー　しょうゆ　酒　塩　こしょう　豚鶏スープ	650	21.8	25.0	1.5
今月の目標		後始末について考えよう。				中学年平均	638	25.7	20.5	2.5

☆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 640kcal、たんぱく質 24g、脂肪※ 17.8～21.3g、塩分 2.5g未満

※脂肪については、学校給食による摂取エネルギー全体の25～30%