

給食予定献立表

平成30年度 11月

松戸市立八ヶ崎第二小学校

日	曜日	こんだて名	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	脂肪 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	その他								
1	木	バーガーパン とりてりやき 白いんげん豆のポターージュ みかん ぎゅうにゅう	とりにく いんげんまめ はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう スキムミルク	キャベツ たまねぎ みかん	まるパン じゃがいも サラダ あぶら こむぎこ パター こめ	酒 みりん しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ	655	29.3	21.5	2.0				
2	金	あんかけごはん わかさぎフリッター かいそうサラダ 中華風コンスープ ぎゅうにゅう	とりにく なたね とうもろこし わかさぎフリッター かいそう ミックス ツナフレーク たまご ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ながねぎ なら チンゲンサイ しょうが キャベツ きゅうり だいこん ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ コーン クリームコーン	こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ 酢 豚鶏スープ	666	27.6	24.5	3.2				
5	月	じゃことこまつなのごはん 五目つくね おかか和え けんちん汁 みかん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく とうふ ひじき スキムミルク かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな ごぼう ながねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こんにゃく だいこん みかん	こめ ごまあぶら さんおんとう ごま とうもろこし でんぶん さとう さといも	しょうゆ 塩 みりん かつおぶし	620	28.6	16.3	2.5				
6	火	ことうパン あきのかおりグラタン ブロッコリーサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう パイン	ことうパン マカロニ さつまいも サラダあぶら こむぎこ パター さとう	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ	676	24.5	24.9	2.6				
7	水	きのこごはん 鮭のごまつけやき ピーナッツあえ さつま汁 りんご ぎゅうにゅう	ぎんざけ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ ぶなしめじ まいたけ にんじん こまつな キャベツ もやし だいこん ながねぎ こんにゃく りんご	こめ さんおんとう さとう ごま ピーナッツ さつまいも	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおぶし	636	24.2	18.9	2.4				
8	木	五穀米入りごはん 筑前煮 ししゃものいそべあげ みそしる	とりにく ししゃも あおのり たまご わかめ あかみそ しろみそ いかすぼう ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ	こめ ごこまい じゃがいも さんおんとう こむぎこ あぶら	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	630	30.1	16.1	2.5				
9	金	鮭のスーパゲッティ ほうれんそうマフィン コーンサラダ コンソメスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ぎんざけ ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう たまご おから	ぶなしめじ たまねぎ にんにく パセリ ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう セロリー グレープフルーツ	スパゲッティ こむぎこ パター サラダあぶら こめ さとう アーモンド	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ベーキングパウダー しょうゆ 酢 豚鶏スープ	610	23.6	23.3	2.2				
12	月	ごはん くるみのつくだに なまあげとぶたにくのみそに かきたましる パインアップル ぎゅうにゅう	にほし なまあげ ぶたにく まめみそ わかめ なたね たまご ぎゅうにゅう	たけのこ ながねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく ほししいたけ にんにく こまつな えのきたけ パイン	こめ くるみ さとう さんおん とう サラダあぶら でんぶん	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 塩 こしょう かつおさば しょうゆ	638	29.2	22.9	2.7				
13	火	きな粉揚げパン ポークビーンズ 海藻サラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	きなこ だいず ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり だいこん グレープフルーツ	コッパン グラニューとう だいずあぶら じゃがいも こむぎこ パター サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	塩 ケチャップ こしょう 赤ワイン 酢 しょうゆ	651	24.2	24.0	2.8				
14	水	だいずごはん さんまの竜田揚げ のりあえ みそしる りんご ぎゅうにゅう	だいず ツナフレーク さんまのり あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし だいこん ながねぎ ほうれんそう りんご	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	646	24.4	23.1	2.5				
15	木	ナポリタン チーズクロワッサン オニオンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく あさり チーズ とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく にんじん セロリー オレンジ	スパゲッティ サラダあぶら クロワッサン パター	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ	655	26.0	25.1	3.1				
16	金	中華丼 カムカムサラダ たまごスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか うずら たまご なたね とうもろこし かいそう ミックス ツナフレーク ちりめんじゃこ たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ ヤングコーン きぬさや きりぼしだいこん きゅうり えだまめ クリームコーン ながねぎ ほうれんそう しょうが りんご	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢 酒 薄口しょうゆ	655	29.5	19.9	2.6				
19	月	カレーライス ごまサラダ しめじと卵のスープ ぎゅうにゅう	ひよこまめ ぶたにく あさり たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト きゅうり キャベツ コーン ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ セロリー	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さんおん とう ごま でんぶん	赤ワイン カレー ウスターソース カレールウ 酢 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 豚鶏スープ	649	23.1	18.7	2.2				
20	火	味噌ラーメン スイートはるまき わふうサラダ パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず うずら たまご あかみそ なまクリーム チーズ ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん もやし ながねぎ たけのこ なら コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ パナナ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら さつまいも さとう はるまきのわ あぶら ごま	しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ 酢	645	24.7	25.1	2.5				
21	水	枝豆とじゃこのごはん とうふのちゅうかに 中華卵スープ パインアップル ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく きくらげ えび とりにく ずわい がりに たまご ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ クリームコーン ながねぎ ほうれんそう パイン	こめ ごま サラダあぶら きびざとう ごまあぶら でんぶん	酒 こんぶ 塩 しょうゆ こしょう 豚鶏スープ 薄口しょうゆ	626	27.9	19.6	2.2				
22	木	ごはん だいずのつくだに じゃがいものそぼろに かきたましる りんご ぎゅうにゅう	ひじき だいず ぶたにく たまご とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく ほししいたけ ほうれんそう ながねぎ りんご	こめ でんぶん あぶら さんおん とう じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし	663	23.3	17.8	1.9				
26	月	ごはん[胚芽米] さばのみそに おひたし けんちん汁 みかん ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ かつおぶし あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ もやし こまつな こんにゃく ごぼう にんじん だいこん みかん	こめ はいがまい さとう さといも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし	631	23.4	21.3	1.9				
27	火	ごはん すき焼き風煮 みそしる ミックスナッツ ぎゅうにゅう	ぶたにく やきとうふ あぶら あけ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しらす はくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ぶなしめじ ほししいたけ しんぎく こまつな	こめ むぎ さんおん とう じゃがいも カシューナッツ アーモンド	酒 みりん しょうゆ かつおぶし	649	28.9	24.4	2.3				
28	水	アップルトースト ようふうおでん ツナサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ウイナー あげボール とうふちくわ うずら たまご まぐろフレーク ぎゅうにゅう	りんご だいこん にんじん キャベツ グリーンボール こんにゃく ブロッコリー きゅうり レモンかじゅう	しょうゆ マーガリン あんず ジャム グラニューとう じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	薄口しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢	677	27.6	27.9	2.7				
29	木	五目うどん いなりずし ちくわのいそべあげ 野菜のごま和え オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ しらすほし いなりあげ ちくわ たまご あおのり かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ はくさい もやし オレンジ	ゆでうどん さんおん とう こめ ごま こむぎこ あぶら	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 酢	619	26.4	20.3	2.7				
30	金	えびピラフ アーモンドサラダ ミネストローネスープ ポップビーンズ りんご ぎゅうにゅう	えび あさり しらすほし ひじき ベーコン だいず にほし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり パセリ トマト りんご	こめ マーガリン アーモンド さとう サラダあぶら マカロニ じゃがいも でんぶん あぶら	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酢 ケチャップ コンソメ カレー	657	29.5	20.6	2.1				
今月の目標		感謝の気持ちをもって食べよう								中学年平均	645	26.5	21.7	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%