

給食予定献立表

平成30年度 10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										
1	月	たきごみごはん なまあげのにくまきからしあえ なめこ豆腐の味噌汁 パナナ ギョウにゅう	とりく 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 ギョウにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが りんごもやし ほうれんそう キャベツ なめこ ながねぎ パナナ	こめ むぎ ぎょうざ 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 ギョウにゅう	ぶたにく あぶらあげ ちくわ なたと しらすほし いなりあげ とりにく かつおぶし ギョウにゅう	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 さいとも さんおんと う ごま でんぶん 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 ギョウにゅう	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 ペーコン あさり ギョウにゅう	たまねぎ バセリ 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	しょうパン マヨネーズ サラダ あぶら ごまあぶら さとう こめ 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 テリヤクパウダー 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 ギョウにゅう	まいわし ぶたにく しろみそ あかみそ ギョウにゅう	うめほし 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 さいとも	なめしの煮 酒 みりん しょうゆ かつおぶし	609	25.1	17.1	3.2						
5	金	じゃごごはん[胚芽米] 高野豆腐の揚げ煮 味噌汁 カシューナッツ ギョウにゅう	ちりめんじゃこ とりにく こおりりどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ かぶ ながねぎ	こめ はいがまい むぎ じゃがいも でんぶん 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 ギョウにゅう	いんげんまめ とりにく ギョウにゅう とりにゅう 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	しょうパン ブルーベリージャム じゃがいも サラダあぶら こめ こむぎこ パター 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 ギョウにゅう	ちりめんじゃこ とりにく とうふ あさり ギョウにゅう たまご あかみそ あぶらあげ しろみそ	たまねぎ ほうのうねぎ 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 ごごまい / りんご 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 スイートピーズポテト わかさぎのにしよあげ ブロッコリーとコーンのごま和え かき ギョウにゅう	ぶたにく あさり なたと うすらたまご えび いか はなまめ チーズ なまクリーム たまご わかさぎ ギョウにゅう	にんじん たけのこ はくさい りよくとんもやし テンゲンサイ 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 でんぶん さつまいも さんおんと う パター 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 パナリエッセンス みりん バセリ	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 ギョウにゅう	さけ チーズ スキムミルク とりにく あぶらあげ ギョウにゅう	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 さびぎょう ごまあぶら しらたまご 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 ギョウにゅう	なつとう ぶたにく わかめ しろみそ あかみそ ギョウにゅう	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 きびぎょう 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 ギョウにゅう	たらすりみ たまご しろみそ あぶらあげ とうふ とりにく ギョウにゅう	にんじん しそは 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 でんぶん なたねあぶら きびぎょう さいとも	酒 塩 みりん しょうゆ かつおぶし	620	25.1	19.0	2.2						
17	水	甘なつとうパン 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 ギョウにゅう	あじ なまクリーム ハム ギョウにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ バセリ キャベツ グレープフルーツ	あまなつとうパン マヨネーズ パンこ アーモンド じゃがいも パター マカロン	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 ギョウにゅう	ぶたにく あさり とりにく たまご ギョウにゅう	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 でんぶん 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 ギョウにゅう	さんま ベーコン ギョウにゅう	ながねぎ バセリ 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 でんぶん 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 ギョウにゅう	ぶたにく あさり とりにく たまご ギョウにゅう	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 ハヤシライス 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 ギョウにゅう	きなこ とりにく ちくわ ウインナー あげボール うすらたまご わかめ ちりめんじゃこ ギョウにゅう	だいこん キャベツ こんにゃく きゅうり にんじん りんご	しょうパン 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 パナナ ギョウにゅう	わかめ さば かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ ギョウにゅう	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん パナナ	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 ギョウにゅう	いか えび あさり こんぶ ツナフレーク ちりめんじゃこ ペーコン だいず ギョウにゅう	にんじん たまねぎ にんにく きりほし だいこん きゅうり キャベツ バセリ トマト	こめ パター サラダあぶら さいとう ごま マカロン 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 ギョウにゅう	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 ギョウにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ なら 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 でんぶん 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 ギョウにゅう	あさり とりにく なまクリーム チーズ ギョウにゅう とうふ 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 オレンジ	こめ むぎ パター こむぎこ サラダあぶら でんぶん	カレー 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 ギョウにゅう	ぶたにく あおりの たまご とうふ わかめ とうふ ギョウにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン 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 さとう パター パンプキンシード 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%