

給食予定献立表

平成31年度 5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 | 脂質 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 | | | | |
| 7 | 火 | ごはん カルチャンつくだに おきなわふうにしめ みそしる オレンジ ぎゅうにゅう | にほし かつおぶし しおこんぶ ぶたにく こおりどうふ とうふ わかめ あぶらあげ しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう | れんこん にんじん たけのこ ごぼう びーまん ほししいたけ こんにやく とうがらし キャベツ ながねぎ オレンジ | こめ びーナッツ くるみ ごま さとう さんおんとう サラダあぶら | 酢 しょうゆ 酒 みりん かつおぶし | 611 | 27.4 | 18.2 | 2.3 |
| 8 | 水 | きなこあげパン ポークビーンズ アーモンドサラダ りんご ぎゅうにゅう | きなこ だいたい ぶたにく ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご | ツイストパン じゃがいも グラニューとう だいたいあぶら こむぎこ バター サラダあぶら アーモンド さとう | 塩 ケチャップ こしょう 赤ワイン 酢 | 678 | 24.9 | 27.4 | 2.2 |
| 9 | 木 | コーンわかめラーメン チョコカップケーキ ししやものいそべあげ おかかあえ バナナ ぎゅうにゅう | ぶたにく わかめ あさり うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまぐら しゃやも あさりのり かつおぶし | にんにく しょうが にんじん コーン あじつげメンマ だいずもやし ながねぎ なまつな キャベツ もやし バナナ | ちゅうかめん ごまあぶら さとう バター チョコレート みずあめ こむぎこ あぶら | しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ ブシヨ ピーキングパウダー ココア みりん | 612 | 26.3 | 23.2 | 2.4 |
| 10 | 金 | たけのこごはん さわらのさいきょうやき ブロッコリーのごまあえ みそしる あまなつぜりー ぎゅうにゅう | あぶらあげ さわら さいきょうやき しるみそ とうふ あかみそ ぎゅうにゅう | たけのこ にんじん ブロッコリー コーン ごぼう こんにやく ながねぎ なつみかん | こめ さとう きびぎざとう ごま クールゼリー | 酒 しょうゆ 塩 みりん かつおぶし | 621 | 27.2 | 19.3 | 3.5 |
| 13 | 月 | ごもくたきごみごはん おからコロッケ ボイルキャベツ けんちん汁 かわちばんかん ぎゅうにゅう | あぶらあげ とりにく ぶたにく おから あさり ぎゅうにゅう たまご とうふ | にんじん ごぼう ほししいたけ たけのこ ぶなしめじ たまねぎ キャベツ こんにやく ながねぎ だいこん かわちばんかん | こめ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パン あぶら さといも | かつおぶし しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 中濃ソース | 651 | 24.3 | 21.6 | 2.0 |
| 14 | 火 | ごはん さけのわかくさやき ごぼうのごまあえ みそしる あまなつ ぎゅうにゅう | さけ しるみそ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう | えだまめ こまつな ごぼう もやし たまねぎ キャベツ なつみかん | こめ むぎ マヨネーズ きびぎざとう ごま じゃがいも ふ | 塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ かつおぶし | 634 | 26.3 | 19.6 | 2.3 |
| 15 | 水 | いちごジャムサンド カリカリサラダ 3しよくまめのにこみ グレープフルーツ ぎゅうにゅう | ちりめんじゃこ だいたい ひよこめ いんげんまめ ぶたにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう | キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト パセリ グレープフルーツ | いちごジャム ことうしよくパン サラダあぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ なたねあぶら ごま じゃがいも | 酢 しょうゆ 塩 ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン こしょう チリパウダー コンソメ ローリエ | 617 | 28.7 | 18.9 | 2.6 |
| 16 | 木 | シーフードスパゲティ わかさぎフリッター キャラメルポテト しめじとたまごのスープ オレンジ ぎゅうにゅう | いか えび あさり ベーコン チーズ わかさぎフリッター たまご とうふ ぎゅうにゅう | マッシュルーム たまねぎ にんにく にんにく トマトビュレール トマト びーまん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ セロリー オレンジ | スパゲッティ オリーフゆ さつまいも あぶら グラニューとう バター でんぶ | ケチャップ こしょう 塩 白ワイン 薄口しょうゆ 酒 豚鶏スープ | 647 | 25.6 | 23.1 | 2.0 |
| 17 | 金 | カツカツカレーライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう | あさり ぶたにく 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 りんご トマト コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう みかんかん パインかん ももかん バナナ | こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう | 赤ワイン カレー ウスターソース カレールウ しょうゆ 酢 塩 こしょう | 686 | 21.0 | 17.2 | 1.8 |
| 21 | 火 | ごはん とうふのまごあげ かんぴょうのごますあえ とんじる オレンジ ぎゅうにゅう | とうふ とりにく たらすりみ たまご いんげん ぶたにく しるみそ ひじき ぶたにく しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが かんぴょう こまつな もやし ごぼう だいこん こんにやく オレンジ | こめ むぎ でんぶ なたねあぶら ごま きびぎざとう ごまあぶら じゃがいも | 塩 しょうゆ みりん 酢 かつおぶし | 626 | 25.4 | 20.8 | 2.3 |
| 22 | 水 | ピザドック ポトフ じゃことかいそうのサラダ パインアップル ぎゅうにゅう | ウインナー チーズ とりにく あさり うずらたまご かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | たまねぎ びーまん にんじん かぶ キャベツ さやいんげん きゅうり だいこん パイン | コッペパン じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま | ピザソース 白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢 しょうゆ | 657 | 28.6 | 26.7 | 2.6 |
| 23 | 木 | グリーンピースごはん ぶりのてりやき びーナッツあえ のっぺいじる かわちばんかん ぎゅうにゅう | ぶり あかみそ なまあげ ぎゅうにゅう | グリーンピース こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん しいたけ ながねぎ こんにやく しょうが かわちばんかん | こめ さとう びーナッツ さといも でんぶ | しょうゆ 塩 酒 こんぶ みりん かつおぶし | 646 | 27.4 | 22.1 | 2.0 |
| 24 | 金 | ごこくまいりごはん すたば はるさめスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう | ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ びーまん こまつな もやし ながねぎ グレープフルーツ | こめ ごこくまい でんぶ だいたいあぶら さとう サラダあぶら はるさめ | しょうゆ 酒 ケチャップ 塩 酢 こしょう コンソメ | 607 | 26.5 | 16.8 | 2.8 |
| 27 | 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 かきたまじる 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 たまご かきたまじる ぎゅうにゅう | たけのこ ながねぎ にんじん さやいんげん こんにやく ほししいたけ にんにく こまつな 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 | しょうゆ みりん 酒 大豆醬 塩 こしょう かつおぶし さばおし かつおぶし | 638 | 29.2 | 22.9 | 2.1 |
| 28 | 火 | わかめごはん いわしのうめ のりあえ みそしる きなこまめ ぎゅうにゅう | わかめ まいわし のり あぶらあげ あかみそ しるみそ いらだいたい きなこ ぎゅうにゅう | うめほし しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん | こめ むぎ ごま さんおんとう じゃがいも さとう | 酒 みりん しょうゆ かつおぶし | 614 | 26.9 | 17.0 | 3.6 |
| 29 | 水 | ツナエッグトースト じゃこサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう | たまご ツナフレーク わかめ ちりめんじゃこ ベーコン あさり だいたい ヨーグルト ぎゅうにゅう | たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん トマト | 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 マカロニ じゃがいも | こしょう からし 酢 しょうゆ ケチャップ 白ワイン コンソメ | 637 | 28.9 | 21.0 | 3.4 |
| 30 | 木 | かきあげどん おろしあえ だんごじる メロン ぎゅうにゅう | さくらえび あさり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく とうふ なた | たまねぎ ながねぎ にんじん えだまめ だいこん だいずもやし なまつな なめこ ほししいたけ ごぼう ほうさい ほうれんそう メロン | こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう しらたまご ごま | しょうゆ 酒 みりん かつおぶし さばおし 塩 かつおぶし | 629 | 22.9 | 15.7 | 2.2 |
| 31 | 金 | ミラノふうドリア コーンサラダ トマトとベーコンのスープ カシューナッツ ぎゅうにゅう | ぶたにく だいたい チーズ ベーコン ぎゅうにゅう | ぶなしめじ たまねぎ にんじん にんにく トマトビュレール トマト パセリ コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう | こめ バター サラダあぶら さとう じゃがいも コーン キャベツ カシューナッツ | カレーこ こしょう 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース パインシロップ 豚鶏スープ しょうゆ 酢 塩 | 672 | 24.7 | 26.8 | 2.1 |
| 今月の目標 | | 正しいマナーで食事をしよう | | | | 中学年平均 | 638 | 26.2 | 21.0 | 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 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%