

給食予定献立表

令和元年度 9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 | | | | |
| 3 火 | ハヤシライス オニオンスープ フルーツポンチ 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 マッシュルーム しょうが にんにく トマト みかんかん パインかん ももかん バナナ | こめ じゃがいも サラダあぶら さとう | 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 | 656 | 18.8 | 15.3 | 2.2 |
| 4 水 | やきにくどん コーンサラダ わかめスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう | ぶたにく あさり わかめ とうふ ぎゅうにゅう | しょうが おろしにんにく たまねぎ もやし にんじん しらたき ピーマン コーン キャベツ なのほな えのきたけ ながねぎ グレープフルーツ | こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さとう アーモンド ごま | しょうゆ 酒 コチュジャン みりん オイスターソース 酢 塩 こしょう 豚鶏スープ | 618 | 23.4 | 18.8 | 1.4 |
| 5 木 | ごはん しろみさかなのユーリンチーソースかけ ナムル たまごスープ オレンジ ぎゅうにゅう | メルルーサ たまご かにかまぼこ ぎゅうにゅう | ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん クリームコーン オレンジ | こめ はいがまい でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう ごま | しょうゆ 酢 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ 豚鶏スープ | 630 | 33.3 | 16.0 | 2.1 |
| 6 金 | ひやしてんぷらうどん わかめじゃこおにぎり やさいのごまあえ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう | なると わかめ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう | きゅうり かぼちゃ こまつな ほうさい もやし にんじん ぶどうジュース | うどん ごま こむぎこ あぶら こめ さんおんとう クールゼリー | しょうゆ みりん 酒 かつおぶし | 633 | 17.6 | 15.3 | 2.8 |
| 9 月 | たきこみごはん ちくわのいそべあげ おかかあえ とんじる カシューナッツ ぎゅうにゅう | とりにく あさり あぶらあげ ちくわ たまご あおのり かつおぶし ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな キャベツ もやし だいこん こんにやく ながねぎ | こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら じゃがいも カシューナッツ | 酒 しょうゆ みりん かつおぶし | 605 | 25.6 | 20.7 | 2.5 |
| 10 火 | メキシカンピラフ タンドリーチキン くきわかめのサラダ しろいんげんまめのスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう | えび あさり ウィナー とりにく ヨーグルト くきわかめ いんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほしぶどう にんにく しょうが きゅうり グレープフルーツ | こめ バター ごまあぶら さとう ごま じゃがいも マカロニ サラダあぶら こめ | カレーこ コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢 白ワイン 豚鶏スープ | 657 | 28.5 | 23.4 | 2.3 |
| 11 水 | ごはん さばのごまだれやき くるみあえ さつま汁 なし ぎゅうにゅう | さば ひじき かつおぶし しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう | えだまめ キャベツ にんじん れんこん こまつな だいこん ながねぎ こんにやく なし | こめ むぎ さとう ごま くるみ さつまいも | 酒 こんぶ 塩 みりん しょうゆ 薄口しょうゆ かつおぶし | 635 | 20.8 | 20.7 | 2.8 |
| 12 木 | みそラーメン ライスはるまき ちゅうかあえ てづくりみかんゼリー ぎゅうにゅう | ぶたにく だいず いうずらたまご あかみそ ベーコン ひじき たまご ぎゅうにゅう | にんじん もやし ながねぎ たけのこ たら コーン しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう こまつな ザーサイ みかんジュース みかんかん | ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら こめ はるまきのかわ こむぎこ あぶら はるさめ ごま クールゼリー | しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ こしょう 塩 酒 みりん | 618 | 22.8 | 22.9 | 2.8 |
| 13 金 | ごはん じぶに わかさぎのカレーあげ なめこととうふのみそしる つきみだんご ぎゅうにゅう | とりにく なまあげ わかさぎ とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう | たけのこ ほししいたけ にんじん ほうれんそう なめこ ながねぎ | こめ はいがまい さといも でんぶん さんおんとう だいずあぶら よもぎだんご グラニューとう | しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし カレーこ | 698 | 29.4 | 18.8 | 2.0 |
| 17 火 | ごはん ピーナッツみそ なまあげのごまに すましじる ぎゅうにゅう | あかみそ なまあげ とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ こんにやく さやいんげん ぶなしめじ ながねぎ こまつな | こめ むぎ ピーナッツ サラダあぶら はちみつ みずあめ さんおんとう ごま じゃがいも | しょうゆ 酒 みりん かつおぶし 塩 | 641 | 26.0 | 20.9 | 2.4 |
| 18 水 | アーモンドトースト カレーポトフ ごまサラダ こくとうプリン ぎゅうにゅう | ぶたにく あさり うずらたまご ひよこめめ ぎゅうにゅう とうにゅう | にんじん かぶ かぶのは キャベツ たまねぎ さやいんげん きゅうり コーン | しよくパン アーモンド マーガリン さとう じゃがいも ごまあぶら さんおんとう ごま プリン くらざとう | 白ワイン 塩 こしょう カレーこ コンソメ 酢 | 634 | 23.4 | 23.3 | 1.7 |
| 19 木 | のざわなチャーハン ししゃものからあげ えいようすいとん パナナ ぎゅうにゅう | やきぶた なると ししゃも スキムミルク とりにく えび あぶらあげ ぎゅうにゅう | ながねぎ たけのこ のざわなづけ ほししいたけ にんじん ほうれんそう バナナ | こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん あぶら しらたまこ こむぎこ | 酒 みりん しょうゆ こしょう 塩 かつおぶし | 608 | 23.9 | 16.0 | 2.2 |
| 20 金 | ナポリタン てづくりピザパン コンソメスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう | ベーコン あさり チーズ ウィナー ぎゅうにゅう | たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレー にんにく キャベツ にんじん コーン パセリ グレープフルーツ | スパゲッティ サラダあぶら じゃがいも | ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう ピザソース 酒 しょうゆ コンソメ | 683 | 27.3 | 21.4 | 3.8 |
| 24 火 | あきのかおりごはん さんまのしおやき おろしあえ かきたまじる なし ぎゅうにゅう | とりにく あぶらあげ さんま かつおぶし わかめ たまご ぎゅうにゅう | ぶなしめじ にんじん だいこん だいずもやし こまつな なめこ | こめ さつまいも さとう ごま でんぶん | 酒 しょうゆ 塩 みりん かつおぶし | 630 | 27.0 | 24.5 | 1.8 |
| 25 水 | ココアあげパン ブロッコリーサラダ クリームシチュー オレンジ ぎゅうにゅう | とりにく あさり いんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム | コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく オレンジ | コッペパン なたねあぶら グラニューとう サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ バター こむぎこ | ココア 塩 しょうゆ 酢 こしょう 豚鶏スープ 赤ワイン | 650 | 22.6 | 25.3 | 1.9 |
| 26 木 | やきそば おこみやき ちゅうかふうコーンスープ プルーン ぎゅうにゅう | ぶたにく なると あおのり いか さくらえび たまご ぎゅうにゅう かつおぶし | キャベツ たまねぎ にんじん もやし べにしょうが コーン クリームコーン プルーン | ちゅうかめん サラダあぶら こむぎこ こめこ ところろいも でんぶん | こしょう 中濃ソース 焼きそばソース 塩 しょうゆ 豚鶏スープ | 634 | 25.9 | 22.3 | 2.4 |
| 27 金 | まーぼーどん ごまサラダ はるさめスープ あんにんゼリー ぎゅうにゅう | とうふ ぶたにく だいず あかみそ まめみそ かんてん ぎゅうにゅう とうにゅう ゼラチン | たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン こまつな もやし みかんかん | こめ さんおんとう サラダあぶら でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ さとう | オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 コンソメ アーモンドエッセンス | 655 | 25.7 | 21.6 | 2.4 |
| 30 月 | さつまいものごはん さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら みそしる なし ぎゅうにゅう | さわら さいきょうみそ ぶたにく さつまいも とうふ わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ なし | こめ むぎ ごま さつまいも さとう じゃがいも サラダあぶら | 塩 しょうゆ みりん とうがらし かつおぶし | 659 | 28.0 | 17.9 | 2.7 |
| 今月の目標 | | たべものののはたらきをしよう | | | 中学年平均 | 641 | 25.0 | 20.3 | 2.3 |

☆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%