

給食予定献立表

令和2年度 6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					
15月	ごはん とりにくのからあげ にしよくポイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも バター	しょうゆ さけ しお こしょう	658	22.9	24.2	0.8	
16火	コーンちやめし さけのしおやき ウインナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウインナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	うすくちしょうゆ さけ しお こんぶ す	532	22.8	18.7	2.4	
17水	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしよくポイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	とりにく たまご わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース あかワイン	565	22.4	18.0	1.3	
18木	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト しゅうまい ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ しゅうまい ぎゅうにゅう	キャベツ コーン マッシュルーム ほうれんそう	まるパン あぶら じゃがいも バター サラダあぶら	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう	596	24.2	20.1	2.1	
19金	ごはん とりにくのあまからやき あげぎょうざ にしよくポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あかみそ きょうざ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん	557	20.0	17.7	0.9	
22月	ゆかりごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしよくポイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	とりにく たまご わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	ゆかり しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース あかワイン	567	22.5	18.0	2.1	
23火	コーンちやめし さけのしおやき ウインナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウインナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	うすくちしょうゆ さけ しお こんぶ す	532	22.8	18.7	2.4	
24水	しよくパン ハンバーグデミグラスソースがけ にしよくポイルキャベツ カレーポテト はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ハンバーグ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	しよくパン じゃがいも レモンゼリー	デミグラスソース ケチャップ ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう カレーこ	610	20.6	16.9	2.1	
25木	ごはん あじフライ にくだんご にしよくポイルキャベツ ひとくちりんごゼリー ぎゅうにゅう	あじ にくだんご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ひとくちゼリー	しお こしょう ちゅうのうソース ウスターソース	554	21.8	15.8	0.9	
26金	わかめごはん とりにくのからあげ にしよくポイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	わかめ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも バター	しょうゆ さけ しお こしょう	660	23.0	24.2	1.6	
今月の目標 よくかんでたべよう						中学年平均	583	22.3	19.2	1.7

☆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%



がっ ひ がっ べんとう ほうしき きゅうしよく はじ
6月15日(月)よりお弁当方式による給食が始まります。

☆ご自宅からお弁当を持参する場合は、牛乳は提供
されませんので、水筒等で飲み物の持参をお願いし
ます。

☆お箸やスプーン等は、各家庭からの持参をお願いします。

ご協力よろしくお願ひいたします。

