平成30年　1月　きゅうしょくよていこんだてひょう

松戸市立松飛台第二小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり 体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり 体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩相当量 g
10	水	なめし　まつかぜやき おかかなます　ぞうにじる フルーツあんみつ ぎゅうにゅう	ぶたにく　とりにく　だいず　あさり　たまご　あかみそ　かつおぶし　なると　しろみそ　かんてん　あずきこしあん　ぎゅうにゅう	ながねぎ　しょうが　だいこん　にんじん　こまつな　みかんかん　パインかん　ももかん	こめ　パンこ　ごま　さとう　トック　さといも　さんおんとう	なめしのもと　さけ　しょうゆ　しお　す　かつおぶし	591	24.5	13.0	2.6
11	木	カレーライス コーンサラダ しらたまいりフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく　あさり　チーズ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　えだまめ　しょうが　にんにく　トマト　りんご　コーン　キャベツ　きゅうり　みかんかん　ももかん　パインかん	こめ　さらだあぶら　じゃがいも　さとう　ごま　しらたま　カクテルゼリー	しお　こしょう　チャツネ　ウスターソース　カレーこ　カレールウ　あかワイン　ガラスープ　しょうゆ　す	702	22.6	17.1	2.2
12	金	ごはん　たくあんののざわないため ぶりのてりやき もやしのごまあえ　とんじる りんご　ぎゅうにゅう	ぶり　ぶたにく　とうふ　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	たくあん　のざわなづけ　こまつな　もやし　にんじん　ごぼう　だいこん　こんにゃく　ながねぎ　りんご	こめ　さらだあぶら　ごま　さとう　ごまあぶら　じゃがいも	しょうゆ　さけ　みりん　しお　かつおぶし	621	26.7	19.5	2.6
15	月	ゆかりごはん　おからコロッケ やさいのアーモンドあえ みそしる　みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく　おから　たまご　しろみそ　とうふ　あぶらあげ　わかめ　あかみそ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　キャベツ　もやし　こまつな　みかん	こめ　むぎ　ごま　さらだあぶら　じゃがいも　こむぎこ　パンこ　あぶら　さとう　アーモンド	ゆかり　しお　こしょう　ちゅうのうソース　みりん　しょうゆ　かつおぶし	643	21.6	17.9	2.9
16	火	ほうとううどん　やきおにぎり ちくわとわかさぎのいそべあげ ハリハリづけ　いちご ぎゅうにゅう	ぶたにく　あぶらあげ　しろみそ　かつおぶし　ちくわ　あおのり　わかさぎ　ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　ながねぎ　ごぼう　ほししいたけ　こまつな　きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん　いちご	ほうとう　さんおんとう　こめ　ごま　こむぎこ　あぶら　さとう	しお　さけ　かつおぶし　しょうゆ　す	636	24.9	17.6	3.2
17	水	ジャンバラヤ タンドリーチキン　ジャーマンポテト マカロニスープ　キウイ ぎゅうにゅう	ベーコン　ぶたにく　ひよこまめ　とりにく　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン　マッシュルーム　ほうれんそう　コーン　キャベツ　パセリ　キウイ	こめ　さらだあぶら　さとう　じゃがいも　バター　マカロニ	しお　カレーこ　チリパウダー　ケチャップ　こしょう　しょうゆ　ウスターソース　しろワイン　ガラスープ	652	25.0	20.4	2.4
18	木	きなこあげパン ごもくワンタンスープ マンナンサラダ　アーモンドカル ぎゅうにゅう	きなこ　ぶたにく　たまご　かいそうミックス　ぎゅうにゅう	ながねぎ　しょうが　にんじん　こまつな　もやし　たけのこ　あじつけメンマ　こんにゃく　キャベツ　きゅうり　コーン　えだまめ	コッペパン　あぶら　さとう　ワンタンのかわ　でんぷん　ごまあぶら　さらだあぶら　ごま　アーモンドカル	しお　しょうゆ　オイスターソース　さけ　こしょう　ガラスープ　す	625	23.1	26.4	2.8
19	金	かきあげどん やさいのごまに かきたまじる みかん　ぎゅうにゅう	さくらえび　あさり　たまご　とりにく　なまあげ　とうふ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ごぼう　えだまめ　こんにゃく　だいこん　たけのこ　さやいんげん　ほししいたけ　こまつな　ながねぎ　ほししいたけ　みかん	こめ　こむぎこ　あぶら　さとう　でんぷん　じゃがいも　さんおんとう　ごま	しょうゆ　しお　みりん　さけ　かつおぶし	686	28.3	19.3	2.6
22	月	まぜごはん あじのみぞれかけ のりあえ　みそしる りんご　ぎゅうにゅう	とりにく　あぶらあげ　あじのり　とうふ　しろみそ　あかみそ　ぎゅうにゅう	にんじん　ぶなしめじ　ごぼう　たけのこ　さやいんげん　だいこん　もやし　ほうれんそう　キャベツ　ながねぎ　りんご	こめ　さとう　でんぷん　こむぎこ　あぶら　きびざとう	みりん　さけ　しょうゆ　かつおぶし	670	32.4	23.0	2.6
23	火	スパゲティミートソース ガーリックトースト アーモンドサラダ オレンジ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　だいず　あさり　チーズ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　にんにく　トマト　ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　コーン　レモンかじゅう　オレンジ　パセリ	スパゲッティ　オリーブゆ　さらだあぶら　ソフトフランス　ガーリックスプレッド　さとう　アーモンド	しお　こしょう　あかワイン　ケチャップ　トマトピューレー　ハヤシルウ　ガラスープ　しょうゆ　す	683	26.8	27.8	3.0
24	水	ちゅうかどん たまごととうふのスープ はるさめサラダ ポップビーンズ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　いか　えび　なると　うずらたまご　とうふ　たまご　わかめ　だいず　あおのり　ぎゅうにゅう	しょうが　ほししいたけ　たけのこ　にんじん　はくさい　ながねぎ　ヤングコーン　さやいんげん　たまねぎ　ほうれんそう　コーン　キャベツ　きゅうり　もやし	こめ　さらだあぶら　でんぷん　ごまあぶら　はるさめ　さんおんとう　ごま　あぶら	オイスターソース　しょうゆ　しお　こしょう　ガラスープ　さけ　す	617	26.6	20.0	2.5
25	木	シナモントースト クラムチャウダー だいこんサラダ りんご　ぎゅうにゅう	ベーコン　あさり　なまクリーム　チーズ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　コーン　にんにく　だいこん　キャベツ　きゅうり　りんご	はいがしょくパン　マーガリン　グラニューとう　アーモンド　さらだあぶら　じゃがいも　バター　こむぎこ　ごまあぶら　さとう	シナモン　しろワイン　しお　こしょう　ガラスープ　しょうゆ　す	707	21.1	27.3	2.3
26	金	ごはん　たまごふりかけ いわしのユーリンチーソースかけ ピーナッツあえ　さつまじる いちご　ぎゅうにゅう	たまご　ちりめんじゃこ　のり　まいわし　あかみそ　とうふ　あぶらあげ　しろみそ　ぎゅうにゅう	ながねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ　もやし　ほうれんそう　にんじん　だいこん　ごぼう　いちご	こめ　ごま　でんぷん　こむぎこ　あぶら　さんおんとう　ごまあぶら　さとう　ピーナッツ　さつまいも	しょうゆ　す　みりん　かつおぶし	625	24.1	19.5	2.3
29	月	わかめごはん　さつまあげ くきわかめのきんぴら みそけんちんじる パインアップル　ぎゅうにゅう	わかめ　たらすりみ　まいわしすりみ　あさり　たまご　くきわかめ　とうふ　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　ながねぎ　しそのは　こんにゃく　えだまめ　だいこん　パイン	こめ　ごま　こむぎこ　でんぷん　あぶら　じゃがいも　さとう　ごまあぶら　さといも	さけ　しょうゆ　みりん　とうがらし　かつおぶし	616	23.3	18.7	3.5
30	火	タンタンめん ポテトたこあげ ししゃものカレーやき　ナムル きなこまめ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　かまぼこ　あかみそ　たこ　ベーコン　あさり　たまご　あおのり　ししゃも　いりだいず　きなこ　ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく　にんじん　もやし　ながねぎ　チンゲンサイ　たけのこ　きくらげ　ほうれんそう	ちゅうかめん　さらだあぶら　ごま　じゃがいも　でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう　ごまあぶら	トウバンジャン　こしょう　さけ　しお　しょうゆ　ガラスープ　ちゅのうソース　カレーこ	635	30.1	27.6	3.2
31	水	ハヤシライス きりぼしだいこんのうめサラダ くろみつきなこしらたま ぎゅうにゅう	ぶたにく　あさり　なまクリーム　ちりめんじゃこ　きなこ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　にんにく　しょうが　トマト　グリンピース　きりぼしだいこん　きゅうり	こめ　じゃがいも　さらだあぶら　さとう　ごま　しらたま　くろざとう	ハヤシルウ　デミグラスソース　トマトピューレー　ケチャップ　あかワイン　しお　こしょう　しょうゆ　ガラスープ　す　うめこぶちゃ	654	24.9	18.3	2.5
						中学年平均	648	25.4	20.8	2.7

食材料の都合により内容が異なることがあります。

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※　17.8g～21.3g、　食塩相当量　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%