

給食予定献立表

令和5年度 5月

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	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		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	kcal	g	g	g	
1月	ちゅうかどん やさいのアーモンドあえ フルーツあんぱん ギョウザ	ぶたにく いか えび なたと あさり うずらたまご しろみそ ぎょうにゅう	ほしいたけ たけのこ にんじん たま ねぎ ほうれんそう しょうが ほう れんそう キャベツ もやし りんごかん みかんかん ももかん バイナかん	こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう アーモンド あんぱんどうふ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ み りん	550	22.9	12.5	1.7	
2火	まるパン かぼちゃとウインナーのシチュー くきわかめのサラダ こくとうアーモンド ぎょうにゅう	とりにく ウインナー あさり ぎょうにゅう とうにゅう はな まめ チーズ なまクリーム く きわかめ きなこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめ じ パセリ キャベツ きゅうり コーン だ いこん	まるパン サラダあぶら じゃ がいも こむぎこ パター ごま あぶら さとう アーモンド くら ざとう	豚鶏スープ 塩 こしょう コ ンソメ しょうゆ 酢	579	22.0	25.7	2.0	
8月	わかめごはん とりにくのからあげ マンナンサラダ さつまじる オレンジ ぎょうにゅう	わかめ とりにく かいそうミッ クス あぶらあげ しろみそ あかみそ ギョウザ	しょうが にんにく こんにやく キャベツ きゅうり コーン にんじん えだまめ だ いこん ながねぎ オレンジ	こめ ごま でんぶん あぶら サラダあぶら ごまあぶら さ とう さつまじり	しょうゆ みりん 酒 酢 こ しょう かつおぶし	613	23.6	22.1	2.3	
9火	ココアあげパン たらのトマトまめソースやき ひじきサラダ バナナ ギョウザ	きなこ ぎんだら はなまめ な まクリーム チーズ ひじき ぎょうにゅう	コーン キャベツ きゅうり フロッコリー バナナ	ツイストパン あぶら さとう サラダあぶら ごま	ココア 白ワイン 塩 こしょ う ケチャップ パセリ み りん しょうゆ 酢	585	24.9	28.5	1.6	
10水	たけのごはん なまあげのにくまき やさいのおろしあえ とうふとたまごのスープ かしわもち ギョウザ	あぶらあげ とりにく なまあげ ぶたにく とうふ あさり たま ご ギョウザ	たけのこ にんじん きぬさや ほうれん そう こまつな キャベツ だいこん えの きたけ たまねぎ	こめ さとう さんおんとう で んぶん ごま アーモンド か しわもち	酒 しょうゆ 塩 みりん こ しょう 豚鶏スープ	603	27.3	21.3	1.4	
11木	みそラーメン ちゅうかおこわおむすび わかさぎのフリッター ひたしあおまめ ぎょうにゅう	ぶたにく あかみそ しろみそ やきぶた ほしえび なたと わかさぎフリッター あおだい ず ひじき ギョウザ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ながねぎ たら コーン たけのこ ほしいたけ グリンピース	ちゅうかめん ごまあぶら こ め もちごめ さんおんとう あ ぶら さとう	酒 しょうゆ オイスターソー ス 豚鶏スープ みりん 塩 酢	576	27.0	20.5	2.7	
12金	ごはん さばのソースやき ハリハリづけ ワンタンスープ パンかん ギョウザ	さば ぶたにく なたと ギョ うにゅう	しょうが きりほしだいこん きゅうり にん じん ながねぎ もやし たら パインかん	こめ さんおんとう さとう ワ ンタンのかわ ごまあぶら	しょうゆ 酒 ウスターソー ス オイスターソース 塩 こ しょう 豚鶏スープ	620	23.9	22.5	1.7	
15月	おやこどん うめおかかあえ みそしる まめかりんとう ギョウザ	とりにく こいりどうふ たまご かつおぶし わかめ あぶらあ げ あかみそ しろみそ だい ず ギョウザ	にんじん たまねぎ ほしいたけ グリ ンピース キャベツ ほうれんそう もやし うめほし ながねぎ	こめ サラダあぶら さんおん とう でんぶん さとう じゃが いも さつまじり だいずあ ぶら みずあめ ごま アーモ ンド	しょうゆ 酒 みりん 塩 か つおぶし	641	28.8	21.4	2.4	
16火	ガーリックトースト さんしょくまめのようふうにこみ フロッコリーサラダ バナナ ギョウザ	だいず ひよこまめ ぶたにく ベーコン あさり ギョウザ	えだまめ にんじん たまねぎ マッシュ ルーム にんにく トマト パセリ コーン フロッコリー キャベツ きゅうり レモン かじゅう バナナ	しょうパン ガーリックブレッド じゃがいも サラダあぶら さ とう	パセリ 豚鶏スープ ケ チャップ 中濃ソース 赤ウ イン しょうゆ 塩 こしょ う チリパウダー コンソメ 酢	624	26.0	28.0	2.1	
17水	ごはん すずきのにんにくポンずつつた こまつなのパンバンジー ぐだくさんみそしる オレンジ ギョウザ	すずき さきみ しろみそ とう ふ あぶらあげ あかみそ ぎょうにゅう	しょうが だいこん にんにく こまつな きゅうり もやし にんじん こほう なが ねぎ オレンジ	こめ でんぶん こめこ あ ぶら さんおんとう さとう ごま じゃがいも	酒 しょうゆ 酢 かつおぶし	570	28.9	18.5	1.5	
18木	きのこクリームニョッキ ごぼうサラダ にんじんマフィン オレンジ ぎょうにゅう	ベーコン あさり とうにゅう ぎょうにゅう なまクリーム チーズ たまご ヨーグルト	たまねぎ ぶなしめじ マッシュル ーム ほうれんそう ごぼう コーン キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	じゃがいも こむぎこ パター サラダあぶら さとう ごまあ ぶら アーモンド	白ワイン コンソメ 塩 こ しょう 豚鶏スープ しょう ゆ 酢 ベーキングパウダー 重 曹	592	18.3	29.3	1.1	
19金	ごはん とうふのまさごあげ じゃがいものきんぴら みそしる みかんかん ギョウザ	とうふ とりにく えびすりみ ひじき たまご あぶらあげ あかみそ しろみそ ギョ うにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく えだまめ こまつな えのきたけ みかん かん	こめ ごま さとう こむぎこ あぶら じゃがいも サラダあ ぶら さつまじり	塩 しょうゆ 酒 みりん か つおぶし	566	21.3	18.0	1.6	
22月	ごはん ししゃものバターじょうゆ ゆかりあえ カレーどうふ バナナ ぎょうにゅう	ししゃも のり どうふ ぶたにく ぎょうにゅう	しょうが もやし ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ バナ ナ	こめ パター サラダあぶら さ んおんとう でんぶん	酒 しょうゆ みりん ゆかり カレーウ カレーこ かつ おぶし	571	24.5	19.8	1.6	
23火	クロパン ポテトグラタン グリーンサラダ おほしさまスープ りんごかん ぎょうにゅう	ベーコン あさり はなまめ ぎょうにゅう とうにゅう チ ーズ かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュル ーム コーン フロッコリー きゅうり レモンか じゅう チンゲンサイ りんごかん	こくとうパン じゃがいも サラ ダあぶら パター こむぎこ さ とう	塩 こしょう 白ワイン コ ンソメ 豚鶏スープ しょう ゆ 酢	615	23.1	23.0	2.4	
24水	ゆかりとじゃこのごはん ちくぜんに みそしる アーモンドしらたま ひとくちみかんゼリー ギョウザ	ちりめんじゃこ なまあげ と り とうふ わかめ しろみそ あかみそ ギョウザ	にんじん ほしいたけ ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん えのきたけ こまつな	こめ さんおんとう しらたま くろざとう さとう アーモ ンド ひとくちゼリー	ゆかり しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし	606	24.8	18.8	2.1	
25木	ごもくしおやきそば わかめとたまごのスープ うじきんときむしパン ミルキーアーモンド ぎょうにゅう	ぶたにく いか えび あさり なたと わかめ とうふ たまご ぎょうにゅう なまクリーム ス キムミルク	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こ まつな たけのこ えのきたけ ながねぎ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん むし パン ミックス さとう あまなつ くりかんろに アーモンド くら ざとう	塩 こしょう 豚鶏スープ コ ンソメ 薄口しょうゆ しょう ゆ 抹茶	605	29.2	21.5	2.2	
26金	かつカレーライス だいこんサラダ こうはくひとくちぎょうにゅうプリン ぎょうにゅう	ぶたにく あさり たまご ギ ょうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュル ーム コーン えだまめ にんにく しょうが トマ ト りんご だいこん もやし きゅうり	こめ サラダあぶら じゃがい も こむぎこ パンこ だいずあ ぶら ごまあぶら さとう ギ ょうにゅうプリン	塩 こしょう 赤ワイン 豚 鶏スープ チョコ カレール ウ 白ワイン しょうゆ 酢	630	25.0	20.6	2.1	
30火	ぎょうどん ごまきゅうり みそしる ポップビーンズ ギョウザ	ぎょうにゅう しらすほし ひじ き なまあげ しろみそ あかみ そ だいず あおのり ギョウザ	たまねぎ ぶなしめじ しらすき グリ ンピース きゅうり こまつな だいこん	こめ サラダあぶら さんおん とう さとう ごま でんぶん あぶら	酒 みりん しょうゆ 酢 か つおぶし 塩	576	27.4	19.7	2.4	
31水	ごはん てづくりたまごふりかけ こうやどうふのあげに みそしる バナナ ぎょうにゅう	たまご ちりめんじゃこ のり とり なたと なまあげ こいり どうふ とうふ あかみそ し ろみそ ギョウザ	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな だいこん えのきたけ バナナ	こめ ごまあぶら ごま じゃ がいも でんぶん あぶら さ んおんとう	しょうゆ みりん 酒 かつ おぶし	598	24.3	20.5	1.5	
今月の目標		～朝ごはんをしっかり食べよう！！～				中学年平均	596	24.9	21.7	1.9

☆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%



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中
に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネ
ルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、いらいらしたりする
などの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

