

給食予定献立表

令和5年度 6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 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					
1 木	スパゲティミートソース かいそうサラダ パインパイ ギョウザ	ぎゅうにく ぶたにく だいず あさり チーズ かいそうミックス ギョウザ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレー トマト キャベツ だいこん きゅうり バインかん	スパゲティ オリーブ油 サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま バイシード あんずジャム グラニューとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	612	21.7	25.3	2.1	
2 金	コーンちやめし おこのみあげ キャベツのおかかあえ さつまじる きなこまめ ギョウザ	とうふ とりにく えびすりみ あおのり たまご かつおぶし あぶらあげ しろみそ あかみそ いりだいず きなこ ギョウザ	コーン キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんにく だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	こめ さとう こむぎこ あぶら さつまいも	薄口しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 中濃ソース ウスターソース みりん かつおぶし	587	24.5	17.7	2.0	
5 月	<1年生 そらまめのさやむき> ごはん さわらのさいきょうやき じゃがいものきんぴら そらまめ みそしる はくとうジュレ ギョウザ	さわら さいきょうみそ わかめ とうふ あかみそ しろみそ ギョウザ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ そらまめ キャベツ	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら ごま ももゼリー	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし	592	28.7	16.8	1.9	
6 火	はいがパン エッググラタン マンナンサラダ コンソメスープ オレンジ ギョウザ	とりにく たまご あさり はなまめ ギョウザ とうふ チーズ かいそうミックス ベーコン	たまねぎ マッシュルーム こんにやく キャベツ きゅうり コーン にんにく えだまめ チンゲンサイ オレンジ	はいがパン マカロニ じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	塩 こしょう 白ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢 コンソメ 酒	615	25.8	25.5	2.6	
7 水	ぶたキムチどん えびだんごスープ しらたまフルーツポンチ ギョウザ	ぶたにく とりにく えびすりみ たらすりみ たまご ギョウザ	キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが にら ぶなしめじ ほうれんそう みかんかん ももかん りんごかん	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう しらたま カクテルゼリー さとう	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ 白ワイン	573	25.4	13.7	1.4	
8 木	コーンわかめラーメン ししゃものフリッター やさいのアーモンドあえ アップルパンケーキ ギョウザ	やきぶた なたと わかめ ししゃもフリッター しろみそ たまご ギョウザ	コーン もやし ながねぎ あじつけメンマ こまつな にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん りんごジュース りんごかん	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら あぶら さとう アーモンド ホットケーキミックス バター	塩 しょうゆ 酒 豚鶏スープ みりん	571	22.7	23.5	3.1	
9 金	ごはん ぶたにくのしょうがやき ハリハリづけ みそしる ポップビーンズ ギョウザ	ぶたにく なまあげ しろみそ あかみそ だいず あおのり ギョウザ	しょうが りんごジュース たまねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩 酢 かつおぶし	579	27.8	20.3	1.9	
12 月	ごはん ホイコーロー ビーフンスープ すいか ギョウザ	ぶたにく なまあげ あかみそ ハム ギョウザ	にんにく キャベツ ピーマン あかピーマン ながねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ もやし すいか	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン サラダあぶら	しょうゆ 酒 豆板醤 甜麺醤 こしょう 塩 豚鶏スープ	599	22.3	24.0	1.8	
13 火	ジャンバラヤ あじのハーブソルトやき ごぼうサラダ コンソメスープ つめたいもも ギョウザ	ぶたにく ひよこまめ あじ ウィナー ギョウザ	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 ごぼう コーン キャベツ きゅうり チンゲンサイ もも	こめ サラダあぶら さとう オリーブ油 ごまあぶら じゃがいも	塩 カレーこ テリパウダー ケチャップ 白ワイン ハーブソルト しょうゆ 酢 コンソメ こしょう 酒 豚鶏スープ	555	26.0	16.1	2.2	
14 水	ごはん ちぎりあげ おあげサラダ にくじゃが メロン ギョウザ	たらすりみ まいわしすりみ たまご あぶらあげ ぶたにく ギョウザ	えだまめ ながねぎ コーン にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ しらたき ほししいたけ さやいんげん メロン	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも さんおんとう	酒 塩 しょうゆ 酢 みりん かつおぶし	565	27.7	15.7	1.1	
16 金	キーマカレーライス シーチキンサラダ サイダーフルーツポンチ ギョウザ	ぶたにく だいず ヨーグルト まぐろフレーク ギョウザ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり えだまめ みかんかん パインかん りんごかん	こめ じゃがいも サラダあぶら バター ごまあぶら さとう ごま サイダーゼリー	赤ワイン ケチャップ カレールウ ウスターソース こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢 塩 サイダー	653	23.8	21.3	1.8	
19 月	マーボーどん はるさめサラダ わかめのスープ コンソメポップビーンズ ギョウザ	ぶたにく とうふ あかみそ まめみそ わかめ たまごやき だいず ギョウザ	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ にら ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし ぶなしめじ	こめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら はるさめ サラダあぶら さとう ごま あぶら	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 酒 こしょう 豚鶏スープ コンソメ	626	27.4	24.0	2.6	
20 火	タンドリーチキンバーガー アーモンドサラダ ミネストローネスープ オレンジ ギョウザ	とりにく ヨーグルト ベーコン だいず ギョウザ	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン レモンかじゅう たまねぎ パセリ トマト マッシュルーム オレンジ	まるパン サラダあぶら さとう アーモンド マカロニ バター	塩 こしょう カレーこ ケチャップ しょうゆ ウスターソース 酢 白ワイン 豚鶏スープ	568	28.0	24.6	2.5	
21 水	ごはん さつまいものコロッケ やさいのこんぶあえ みそしる パインアップル ギョウザ	ぶたにく たまご しおこんぶ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ギョウザ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし ながねぎ バイン	こめ さつまいも じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	583	19.5	16.6	2.0	
22 木	かきたまうどん こぎつねおにぎり きびなごフライ ごまきゅうり パナナ ギョウザ	とりにく なたと たまご あぶらあげ きびなごフライ わかめ ギョウザ	にんじん こまつな ながねぎ ほししいたけ えだまめ きゅうり パナナ	うどん さんおんとう でんぶん こめ あぶら さとう ごま	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし 酢	551	21.4	16.1	2.2	
23 金	ごはん カレイのねぎみそやき もやしのごまあえ じゃがいもとなまあげのそぼろに あじさいゼリー ギョウザ	まがれい さいきょうみそ なまあげ とりにく ギョウザ	ながねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ こんにやく さやいんげん	こめ さとう さんおんとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん あじさいゼリー	しょうゆ みりん 塩 酒 かつおぶし	577	30.3	14.2	1.6	
26 月	コーンエビピラフ さけのムニエル ジャーマンポテト チンゲンさいのスープ パインアップル ギョウザ	ベーコン ウィナー えび きんざけ ギョウザ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく レモンかじゅう ほうれんそう ぶなしめじ チンゲンサイ バイン	こめ バター こむぎこ じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ 白ワイン パセリ 豚鶏スープ	639	26.7	24.3	2.1	
27 火	ハムチーズロール(みみかりんとう) ポトフ さつまいもやさいサラダ れいとうりんご ギョウザ	チーズ ハム きなこ ウィナー ギョウザ	たまねぎ にんじん キャベツ こんにやく さやいんげん きゅうり ブロッコリー コーン りんご	しょくパン あぶら さとう じゃがいも さつまいも サラダあぶら	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ コンソメ 酢	575	23.2	25.2	2.6	
28 水	わかめごはん いわしのねぎみそまき やさいのおろしあえ ぐたくさんみそしる こくとうアーモンド ギョウザ	わかめ まいわし あかみそ とうふ あぶらあげ しろみそ きなこ ギョウザ	ながねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ ごま さとう はるまきのかわ あぶら こむぎこ じゃがいも アーモンド くるざとう	酒 しょうゆ みりん かつおぶし	623	24.5	22.5	2.1	
29 木	ジャージャーめん とうふとたまごのスープ ヨーグルトむしパン アーモンドカル ギョウザ	ぶたにく だいず あさり まめみそ あかみそ とうふ たまご ヨーグルト ギョウザ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく しょうが えのきたけ みかんかん なまクリーム	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぶん むしパンミックス さんおんとう アーモンドフィッシュ	甜麺醤 しょうゆ みりん 豆板醤 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ	580	30.3	20.7	2.3	
30 金	ごはん なまあげのユーリンソースかけ かんぴょうのごまざあえ とんじる メロン ギョウザ	なまあげ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ギョウザ	ながねぎ しょうが にんにく かんぴょう こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく メロン	こめ こめこ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま きびざとう じゃがいも	しょうゆ 酢 かつおぶし	571	23.1	19.5	1.6	
今月の目標		～衛生に気をつけよう～				中学年平均	590	25.3	20.4	2.1

☆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%