

# 給食予定献立表

令和5年度 10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
2	月	きのこのピラフ ハーブチキン ごぼうサラダ アルファベットスープ ぶどう(きよほう) ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ぶなしめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん ピーマン コーン にんにく ごぼう キャベツ きゅうり ぶどう	こめ パター オリーブ油 サラダ あぶら さとう ごまあぶら マカロン じゃがいも	酒 塩 コンソメ 白ワイン しょうゆ ハーブソルト 酢 しょうゆ 豚鶏スープ	559	22.9	19.4	2.0
3	火	ツナエッグトースト ビーンズサラダ ポトフ なし ぎゅうにゅう	ツナフレーク たまご いんげん まめ あかみそ うずらたまご ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン えだまめ こんにやく さやいんげん なし	しょくパン マヨネーズ サラダ あぶら さんおんとう じゃがいも	こしょう 酢 塩 白ワイン 豚鶏スープ しょうゆ コンソメ	568	23.6	29.2	2.4
4	水	マーボーどん はるさめサラダ だいがくいも ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あかみそ まめみそ わかめ たまごやき ぎゅうにゅう	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	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 さつまいも あぶら みずあめ	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酢 塩 みりん	658	23.3	20.9	2.0
5	木	ごもくあんかけやきそば ひたしあおめ ヨーグルトむしパン アーモンドカル ぎゅうにゅう	ぶたにく いか あさり なた あめだいたず ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう なまクリーム	はくさい たまねぎ にんじん もやし こまつな ほししいたけ みかんかん	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さとう むしパンミックス さんおんとう アーモンドフィッシュ	塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ 酢	560	27.9	18.4	2.0
6	金	あきのかおりごはん あげだしとうふのそぼろあんかけ ぐだくさんみそしる ぶどう(シャインマスカット) ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	ぶなしめじ にんじん えだまめ たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ ぶどう	こめ さつまいも さとう こめ こ でんぶん あぶら さんおん とう じゃがいも	酒 しょうゆ みりん かつお ぶし	595	25.0	21.0	1.7
10	火	しょくパン ブルーベリージャム ミラノふうチキンカツ にんじンドレッシングサラダ はくさいのスープ ぎゅうにゅう	とりにく たまご チーズ ベー コン ぎゅうにゅう	トマトピューレー フロccoli キャベツ きゅうり コーン にんじん レモンかじゅう はくさい たまねぎ チンゲンサイ	しょくパン ブルーベリージャム こむぎこ パンこ あぶら サラ ダあぶら さとう アーモンド	塩 こしょう 白ワイン ケ チャップ コンソメ バジル しょうゆ 酢 酒 豚鶏スープ	591	27.2	25.4	2.4
11	水	ごはん ぎんだらのさいきょうやき きりぼしだいこんケチャップに とんじる りんご ぎゅうにゅう	ぎんだら さいきょうみそ ベー コン ぶたにく とうふ あかみ そ しろみそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こんにやく ながね ぎ りんご	こめ さとう さんおんとう じゃ がいも	しょうゆ みりん ケチャップ かつおぶし	601	24.4	21.3	1.9
12	木	ちちゅうかいスパゲッティ くきわかめのサラダ ほうれんそうミートパイ オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン えび あさり いか くきわかめ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト マトピューレー パセリ キャベツ きゅう り コーン だいこん マッシュルーム にんにく ほうれんそう オレンジ	スパゲッティ オリーブ油 サラ ダあぶら ごまあぶら さとう ごま アーモンド じゃがいも パイシート	ケチャップ 赤ワイン 塩 こ しょう ローリエ コンソメ しょうゆ 酢	549	23.1	25.5	2.5
13	金	ごはん いかのかりんとうがらめ もやしのごまあえ さつまじる パナ な ぎゅうにゅう	いか かつおぶし あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅう にゅう	しょうが もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく バナナ	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さんおんとう アーモン ドごま ごまあぶら さつまいも	酒 塩 しょうゆ みりん かつ おぶし	592	23.8	16.8	1.9
16	月	おやこどん やさいのアーモンドあえ みそしる ぶどう(シャインマスカット) ぎゅうにゅう	とりにく こおろどうふ たまご しろみそ あぶらあげ あかみ そ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリン ピース ほうれんそう キャベツ もやし だいこん ながねぎ ぶどう	こめ サラダあぶら さんおん とう でんぶん さとう アー モンド じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつ おぶし	572	26.1	16.7	2.2
17	火	ナン キーマカレー マンナンサラダ はちみつレモンポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたず ヨーグルト かいそうミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト こんにやく キャベツ きゅうり コーン えだまめ みかんかん りんごかん パインかん なたでこ レモンかじゅう	ナン じゃがいも サラダあぶ ら パター ごまあぶら さとう ごま レモンゼリー	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	622	24.5	23.2	2.9
18	水	ごはん しゃよものバターじょうゆ ゆかりあえ にくじゃが ミルクアーモンド ぎゅうにゅう	しゃよものり ぶたにく さつ まあげ スキムミルク ぎゅう 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 しらたき ほししい たけ さやいんげん	こめ パター じゃがいも さん おんとう アーモンド くらざとう さとう	酒 しょうゆ みりん ゆかり かつおぶし	589	26.5	18.4	1.3
19	木	じゃことわかめのごはん だいこんとぶたにくのこみ かきたまじる さいまいもチップス ぎゅうにゅう	わかめ ちりめんじゃこ ぶた にく なまあげ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく こ まつな ながねぎ ぶなしめじ	こめ サラダあぶら さんおん とう でんぶん さつまいも あ ぶら	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし 塩	566	23.0	16.3	1.9
20	金	ごはん なまあげのユーリンチーソースかけ はるさめのピリカラいため えびだんごスープ オレンジ ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく とりにく えびすりみ たらすりみ あさり たまご ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ たけのこ にら ぶなし めじ ほうれんそう オレンジ	こめ こめこ でんぶん あぶ ら さんおんとう ごまあぶら はるさめ さとう サラダあぶら こむぎこ	しょうゆ 酢 酒 オイスター ソース 甜麺醤 豆板醤 塩 こしょう 豚鶏スープ	588	24.8	19.4	1.4
23	月	バターライス シーフードクリームソース フロccoliサラダ しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく いか えび あさり ぎゅうにゅう とうにゅう なま クリーム チーズ	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんにく コーン フロccoli キャベツ きゅうり レモンかじゅう みかんかん も もかん りんごかん	こめ パター サラダあぶら こむぎこ さとう しらたま ゼリー カクテルゼリー	カレーこ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ 白 ワイン 酢	600	21.2	18.6	1.4
24	火	クロパン カレイのカレーチーズやき コーンサラダ さんしょくまめのようふうにこみ オレンジ ぎゅうにゅう	まがれい チーズ だいたず ひ よこまめ ベーコン あさり ぎゅうにゅう	コーン キャベツ きゅうり にんじん え だまめ たまねぎ マッシュルーム にん にく トマト パセリ オレンジ	こくとうパン さとう サラダあ ぶら ごま じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん カレー こ パセリ 酢 豚鶏スープ ケチャップ 中濃ソース 赤 ワイン 塩 こしょう チリパ ウダー コンソメ	581	32.3	18.7	2.3
25	水	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 ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ だいたず あおのり ぎゅうにゅう	しょうが りんごジュース たまねぎ きり ぼしだいこん きゅうり にんじん ながね ぎ	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	585	28.3	20.6	2.0
26	木	コーンわかめラーメン わかさぎのフリッター ナムル パナナブルーケーキ ぎゅうにゅう	やきぶた なた わかめ わ かさぎフリッター たまご ぎゅ うにゅう なまクリーム	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 にんじん パナナ ほしブルー	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら あぶら さとう ご ま こむぎこ アーモンド パ ター	塩 しょうゆ 酒 豚鶏スープ ベーキングパウダー ラム酒	607	24.0	27.5	3.0
27	金	ごはん さけのなんぶやき ごもくきんぴら さつまじる りんご ぎゅうにゅう	さけ 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 さやいんげん だいこん ながねぎ りんご	こめ さとう ごま サラダあぶ ら さつまいも	しょうゆ みりん 酒 とうが らし かつおぶし	570	26.5	15.5	1.9
30	月	さんまのかばやきどん やさいのおろしあえ みそしる かき ぎゅうにゅう	さんま わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	こまつな キャベツ にんじん だいこん ながねぎ かき	こめ こむぎこ でんぶん あ ぶら さとう じゃがいも	しょうゆ みりん かつおぶし	611	21.8	24.6	1.9
31	火	くろごまトースト かぼちゃとウインナーのシチュー アーモンドサラダ かぼちゃパパロア ぎゅうにゅう	きなことりにく ウインナー あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ なまクリー ム	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめ じ パセリ フロccoli キャベツ きゅう り コーン レモンかじゅう	しょくパン マーガリン グラ ニューとう ごま サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう アーモンド かぼちゃ プリン	豚鶏スープ 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 酢	604	21.0	29.3	1.6
今日の目標		～よくかんでたべよう～				中学年平均	589	24.8	21.3	2.0

☆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%