

給食予定献立表

令和5年度 11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となる	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となる	調味料類				
1	水	ごはん なつとう きびなごフライ なめたけあえ おでん パナナ ぎゅうにゅう	なつとう きびなごフライ うす らたまご さつまあげ なまあ げ こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん えのきたけ だいこん こんにやく パナナ	こめ あぶら ごま じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつ おぶし	587	24.9	17.5	1.9
2	木	ごはん てづくりジャンボあげぎょうざ はるさめサラダ とろふのちゅうかに みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ とろふ いか えび ぎゅうにゅう	キャベツ たら しょうが にんにく にんじ ん きゅうり たけのこ たまねぎ チンゲ ンサイ みかん	こめ さとう ごまあぶら ぎよ うざのかわ あぶら はるさめ サラダあぶら ごま さんおん とう でんぶん	塩 こしょう しょうゆ コンソ メ 酢 酒 オイスターソース 豚鶏スープ	628	28.3	18.9	1.9
6	月	かいかどん やさいのおろしあえ まめかりんとう ひとくちみかんゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ なたと た まご だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ えだ まめ こまつな キャベツ だいこん	こめ サラダあぶら さんおん とう でんぶん さつまいも だ いずあぶら さとう みずあめ ごま アーモンド ひとくちゼ リー	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつ おぶし	617	25.5	19.7	1.5
7	火	ミルクロール さともみそグラタン ひじきサラダ コンソメスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン あさり は なまめ ぎゅうにゅう とうにゅう うしろみ チーズ ひじき うずらたまご	たまねぎ ながねぎ ぶなしめじ えだま め キャベツ きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ マッシュルーム オレンジ	ミルクロール さともみ サラダ あぶら バター こむぎこ 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	645	27.7	28.2	2.7
8	水	★千産千消献立★ ごはん いわしのねぎみそまき のりあえ さつまじる ちばけんさんおこめのムース ぎゅうにゅう	まいわし あかみそ のり とう ふ あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ もやし こまつな 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 さつま いも おこめのムース	酒 しょうゆ みりん かつお ぶし	588	21.5	18.0	1.7
9	木	ハヤシライス ピンズサラダ パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり いんげんま め あかみそ ツナフレーク 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 キャベツ きゅうり コーン えだまめ パ ナナ	こめ じゃがいも サラダあぶ ら さんおんとう	ハヤシルウ デミグラスソー ス ケチャップ 赤ワイン こ しょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢 塩	600	23.9	18.0	1.9
10	金	やさいピラフ とりにくのコーンフレークあげ ブロッコリーサラダ ピンズスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく だいず い んげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュ ルーム コーン にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう えだ まめ チンゲンサイ オレンジ	こめ バター こめこ でんぶ ん こむぎこ コーンフレーク あぶら サラダあぶら さと う	しょうゆ 酒 塩 こしょう コンソメ 白ワイン 酢 豚鶏 スープ	623	25.1	22.3	2.1
11	土	ごもくやきそば ごまきゅうり アメリカン ドック りんごゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび あさり なたと あおのり わかめ フラ ンクフルト たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら さとう ごま むしあんミックス こむぎこ あぶら りんごゼ リー	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース しょうゆ 酢 ケ チャップ	582	27.4	24.6	2.8
14	火	ツナとチーズのホイルサンドパン にんじンドレッシングサラダ アルファベットスープ ミルキーアーモンド オレンジ ぎゅうにゅう	ツナフレーク チーズ ベーコ ン スキムミルク ぎゅうにゅう	コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう たまねぎ オレ ンジ	まるパン サラダあぶら さと う アーモンド マカロン じゃがい も くらざとう	塩 こしょう しょうゆ 酢 白 ワイン 豚鶏スープ	596	25.5	26.7	2.2
15	水	ごはん のりのつくだに キャベツとなまあげのみそいため いしかりじる パナナ ぎゅうにゅう	のりつくだに ぶたにく なまあ げ あかみそ さけ とうふ し ろみそ ぎゅうにゅう	しょうが たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ だ いこん ごぼう こんにやく パナナ	こめ サラダあぶら ごまあぶ ら でんぶん	酒 しょうゆ 塩 かつおぶし	570	25.3	18.4	2.3
16	木	ちゃんぽんめん 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 ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと うずらたまご えび いか ぎゅうにゅう し しゃもフリッター しろみそ た まご	にんじん たけのこ ほうさい もやし チ ンゲンサイ ながねぎ コーン ほうれん そう キャベツ りんごジュース りんごか ん	ちゃんぽんめん でんぶん 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	豚鶏スープ しょうゆ オイス ターソース 酒 塩 こしょう みりん	597	26.3	24.8	2.5
17	金	ごはん さばのごまだれやき うめおかかあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう	さば かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん うめぼし だいこん ながねぎ みかん	こめ さとう ごま じゃがいも	みりん しょうゆ 酒 塩 かつ おぶし	616	24.3	24.6	2.0
20	月	スパゲティミートソース きりぼしだいこんサラダ はくさいとウインナーのスープ マロンケーキ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あさり チーズ ウインナー た まご ぎゅうにゅう なまクリ ム	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 きりぼし だいこん きゅうり ほうさい チンゲンサ イ ほしどとう	スパゲッティ オリーブ油 サ ラダあぶら さとう ごま こむぎ こ アーモンド バター マロン グラッセ	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 酒 ベーキングパウダー ラム酒	680	25.3	25.9	2.5
21	火	ごはん すずきのにんにくポンずつつた ハリハリづけ ワンタンスープ こくとうアーモンド ぎゅうにゅう	すずき ぶたにく なたと きな こ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんにく きりぼしだ いこん きゅうり にんじん ながねぎ も やし たら	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さんおんとう さとう ワンタ ンのかわ ごまあぶら アーモ ンド くらざとう	酒 しょうゆ 酢 オイスター ソース 塩 こしょう 豚鶏 スープ	611	27.7	18.8	1.4
22	水	マーボーどん ナムル はくとうジュレ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あかみそ ま めみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ たら ほししいたけ にんにく しょうが も やし ほうれんそう	こめ さんおんとう でんぶん ごまあぶら さとう ごま はく とうジュレ	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ	579	23.3	17.9	1.8
24	金	じゃこなめし こうやどうふのあげに ぐだくさんみそしる みかん ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とりにく なま あげ こおりどうふ とうふ あ ぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう だ いこん ながねぎ みかん	こめ ごま じゃがいも でんぶ ん あぶら さんおんとう さと いも	なめしの素 しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	580	22.6	19.3	2.0
27	月	プルコギどん わかめスープ ミックスみそめめ アーモンドカル ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかみそ なまあ げ わかめ とうふ だいず こ おりとうふ ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ もやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ たら えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら でん ぶん ごま じゃがいも だ いずあぶら アーモンド アーモ ンドフィッシュ	しょうゆ コチュジャン 酒 みりん 豚鶏スープ 塩 こ しょう	667	31.0	25.6	1.9
28	火	パンフキンパン タンドリーサーモン コーンサラダ クリームシチュー はやか ぎゅうにゅう	ぎんざけ ヨーグルト とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ マッシュルー ム ほうれんそう はやか	パンフキンパン サラダあぶら さとう じゃがいも こむぎこ 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 豚鶏スープ 白 ワイン	630	31.3	27.7	2.5
29	水	ごはん とりにくとやさいのちゅうかいため たまごとトックのスープ きなこめめ ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく とうふ たま ご いらだいず きなこ ぎゅう にゅう	しょうが ピーマン あかピーマン たけの こ ほししいたけ たまねぎ にんじん に んにく ながねぎ	こめ でんぶん あぶら サラ ダあぶら さとう トック	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚 鶏スープ	601	27.4	19.6	1.4
30	木	あきのかおりごはん さんまのたつたあげ もやしのごまあえ みそしる りんご ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ さんま 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 しょうが こまつな もやし ほうさい りんご	こめ さつまいも さとう でん ぶん あぶら さんおんとう ご まあぶら ごま	酒 しょうゆ 塩 かつおぶし	639	25.9	28.1	2.1
今月の目標		～感謝して食べよう～ 11月23日は「勤労感謝の日」です				中学年平均	611	26.0	22.2	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%

11月8日(水)は千産千消献立です。いわし、のり、野菜、千葉県産米使用お米のムースなどたくさんの千葉県産食材を使用した献立です。千葉県の豊かな恵みに感謝しながらいただきます。