

# 給食予定献立表

令和6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	kcal	g	g	g
1	水	ごはん さばのソースやき ようふうすのもの ワンタンスープ デコボン ギョウにゅう	さば わかめ ツナフレーク ぶたにく なたと ギョウにゅう	しょうが きゅうり キャベツ にんじん コーン ながねぎ もやし にら デコボン	こめ さんおんとう さとう ワンのたのかわ ごまあぶら	しょうゆ 酒 ウスターソース 薄口しょうゆ 酢 オイスター ソース 塩 しょうゆ 豚鶏 スープ	606	24.5	23.5	1.7
2	木	<こどもの日献立> たけのごはん なまあげのにくまき やさいのおろしあえ みそしる こどものひデザート ギョウにゅう	あぶらあげ とりにく なまあげ ぶたにく とうふ あかみそ し ろみそ ギョウにゅう	たけのこ にんじん きぬさや こまつな キャベツ だいこん はくさい ながねぎ	こめ さとう さんおんとう で んぶん いりごま アーモンド サイダーゼリー	酒 しょうゆ 塩 みりん か つおぶし	580	25.4	22.0	2.0
7	火	きなこあげパン たらのトマトまめソースやき ひじきサラダ ポトフ デコボン ギョウにゅう	きなこ ぎんだら はなまめ な まクリーム チーズ ひじき と りにく ギョウにゅう	コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ こんにやく さやいん げん デコボン	ツイストパン あぶら さとう サラダあぶら いりごま じゃ がいも	白ワイン 塩 しょうゆ ケ チャップ パセリ みりん しょうゆ 酢 豚鶏スープ コ ンソメ	639	28.2	31.8	2.2
8	水	ごはん じゃことアーモンドのふりかけ にくじゃが かきたまじる パナナ ギョウにゅう	ちりめんじゃこ しおこんぶ か つおぶし ぶたにく とうふ た まご ギョウにゅう	にんじん たまねぎ しらたき ほししいた け さやいんげん ほうれんそう ながね ぎ パナナ	こめ アーモンド いりごま さ とう じゃがいも さんおんとう でんぶん	みりん しょうゆ 酒 かつお ぶし 塩	562	24.4	15.5	1.4
9	木	ごもくしおやきそば ちゅうかバンズ とりにくのあまからやき ナムル ぶどうゼリー ギョウにゅう	ぶたにく いか えび あさり なたと とりにく あかみそ ギョウにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし こ まつな ほうれんそう	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら ちゅうかバンズ さとう いりごま ぶどうゼリー	塩 しょうゆ 豚鶏スープ コ ンソメ 薄口しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	573	28.1	19.9	2.2
10	金	ごはん てづくりさつまあげ こまつなのみそごまあえ みそけんちんじる パナナ ギョウにゅう	たらすりみ まいわしすりみ あさり たまご しろみそ とう ふ あぶらあげ あかみそ ギョウにゅう	ごぼう にんじん ながねぎ しそのは こまつな キャベツ もやし だいこん こんに やく パナナ	こめ こむぎこ でんぶん あ ぶら さとう いりごま すりご ま さともしも	酒 みりん しょうゆ かつお ぶし	574	24.0	17.9	1.4
13	月	おやこどん うめおかかあえ みそしる コンソメポップビーンズ ギョウにゅう	とりにく こおりとうふ 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 ギョウにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリン ビース キャベツ ほうれんそう もやし うめぼし 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 あぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩 か つおぶし コンソメ	605	30.2	20.3	2.5
14	火	やさしいピラフ きびなごフライ ひたしあおまめ はるキャベツのクリームシチュー オレンジ ギョウにゅう	ベーコン きびなごフライ あお だいず ひじき とりにく あさ り ギョウにゅう とうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュ ルーム コーン にんにく キャベツ オレ ンジ	こめ バター あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも こ むぎこ	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ コ ンソメ 白ワイン 酢 豚鶏 スープ	579	22.5	19.5	1.8
15	水	ごはん あじつけのり ちくわのいそべあ げ ごもくきんぴら とんじる パインアップ ル ギョウにゅう	あじつけのり ちくわ あおのり さつまあげ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ギョウ 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 パイン	こめ こむぎこ あぶら じゃが いも サラダあぶら さとう い りごま	酒 みりん しょうゆ かつお ぶし	585	24.3	14.9	2.5
16	木	かきたまうどん ししゃものバターじょうゆ やさしいのアーモンドあえ アップルパンケーキ ひとくちみかんゼリー ギョウにゅう	とりにく あぶらあげ なたと たまご ししゃも しろみそ ギョウにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ほししい たけ しょうが ほうれんそう キャベツ もやし りんごジュース りんごかん	うどん さんおんとう でんぶん バター さとう アーモンド ホットケーキミックス ひとくち ゼリー	しょうゆ 塩 みりん 酒 か つおぶし	587	22.8	23.7	2.6
17	金	ゆかりとじゃこのごはん こうやどうふのあげに みそしる ことうアーモンド ギョウにゅう	ちりめんじゃこ とりにく なま あげ こおりとうふ とうふ わ かめ しろみそ あかみそ き なこ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン ながねぎ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんとう アーモン ド くらごとう さとう	ゆかり しょうゆ みりん 酒 かつおぶし かつお・さばぶ し	627	24.6	23.2	2.0
20	月	ちゅうかどん はるさめサラダ だいがくいも オレンジ ギョウにゅう	ぶたにく いか えび なたと あさり わかめ ギョウにゅう	ほししいたけ たけのこ にんじん たま ねぎ はくさい ながねぎ しょうが キャ ベツ きゅうり オレンジ	こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら はるさめ さとう いりごま さつまいも あぶら みずあめ	オイスターソース しょうゆ 塩 しょうゆ 豚鶏スープ 酢 みりん	606	22.0	15.1	1.7
21	火	クロパン とうふとじゃがいものラザニア グリーンサラダ コンソメスープ パインアップル ギョウにゅう	とうふ ぶたにく あさり だい ず チーズ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム に んにく トマトかん ブロッコリー きゅうり キャベツ えだまめ レモンかじゅう コ ン チンゲンサイ パイン	ことうパン じゃがいも サラ ダあぶら バター さとう	赤ワイン ケチャップ ハヤ シルウ 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 コンソメ 酒 豚鶏スープ	613	27.5	24.4	2.5
22	水	ごはん さけのなんぶやき やさいのこんぶあえ ちくぜんに つめたいもも ギョウにゅう	ぎんざけ しおこんぶ なまあ げ とりにく ギョウにゅう	キャベツ こまつな もやし にんじん ほ ししいたけ ごぼう たけのこ こんにやく さやいんげん もも	こめ さとう いりごま さんお んとう	しょうゆ みりん 酒 塩 か つおぶし	653	30.9	23.9	1.4
23	木	スパゲティボロネーゼ ブロッコリーサラダ コンソメスープ シナモンクロワッサン ギョウにゅう	ぶたにく だいず あさり チ ーズ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム に んにく トマトピューレー トマトかん パセ リ コーン ブロッコリー キャベツ きゅう り レモンかじゅう チンゲンサイ	スパゲティ サラダあぶら バター さとう クロワッサン グラニューとう	塩 しょうゆ 赤ワイン ケ チャップ ウスターソース ハ ヤシルウ 豚鶏スープ しょう ゆ 酢 コンソメ 酒 シナ モン	599	24.4	23.6	2.4
24	金	<運動会応援献立> かつカレーライス だいこんサラダ こうはくゼリー ギョウにゅう	ぶたにく あさり たまご ギョ 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 トかん りんごペースト だいこん きゅう り もやし	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 いり ごま クールゼリー いちごゼ リー	塩 しょうゆ 赤ワイン 豚 鶏スープ チョコネ カレー ウ 白ワイン しょうゆ 酢	676	27.5	21.5	2.2
28	火	ホットドッグ コーンサラダ ミネストローネスープ パナナ ギョウにゅう	ウインナー とりにく ベーコン だいず ギョウにゅう	コーン キャベツ きゅうり にんじん た まねぎ パセリ トマトかん マッシュル ーム パナナ	コッペパン さとう サラダあ ぶら いりごま マカロニ バター ム	ケチャップ しょうゆ 酢 白 ワイン 塩 しょうゆ 豚 鶏スープ	569	23.6	25.9	2.7
29	水	やきにくどん ごまきゅうり みそしる あおのりポップビーンズ ギョウにゅう	ぶたにく あさり 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 ギョウにゅう	しょうが にんにく たまねぎ りんごペ ースト にんじん しらたき ビーマン きゅう り こまつな だいこん	こめ サラダあぶら ごまあ ぶら いりごま さんおんとう さ とう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 コチュジャン みりん オイスターソース 酢 かつおぶし 塩	571	28.4	19.0	2.1
30	木	<1年生 そらまめのさやむき> ごはん しろみざかなのんにくポンずたつた ザーサイあえ ぐだくさんみそしる パナナ そらまめ ギョウにゅう	ほき とうふ あぶらあげ あ かみそ しろみそ ギョウにゅう	しょうが だいこん にんにく ほうれんそ う キャベツ もやし にんじん ザーサイ ごぼう ながねぎ パナナ そらまめ	こめ でんぶん こめ あ ぶら さんおんとう いりごま じゃがいも	酒 しょうゆ 酢 みりん か つおぶし	568	27.3	14.5	2.0
31	金	ごはん さけとチーズのはるまき はるさめのピリカラいため みそしる ミルクアーモンド ギョウにゅう	さけ チーズ ぶたにく あぶ らあげ わかめ あかみそ し ろみそ スキムミルク ギョウに ゅう	しそのは にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ たけのこ にら	こめ はるまきのかわ あぶ ら こむぎこ はるさめ さとう サ ラダあぶら さんおんとう ごま あぶら じゃがいも アーモン ドくらごとう	しょうゆ 酒 オイスターソ ース 甜麺醤 豆板醤 かつお ぶし	630	24.8	21.4	1.7
今月の目標		～朝ごはんをしっかりと食べよう！！～				中学年平均	600	25.8	21.1	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%