

# 給食予定献立表

令和5年度 4月

松戸市立稔台小学校

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				
10	月	ハヤシライス ごぼうサラダ デコポン ぎゅうにゅう	ぶたにく はなまめ なまクリーム ギゅうにゅう	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレー ごぼう キャベツ きゅうり デコポン	こめ サラダあぶら じゃがいも だいずあぶら さとう ごまあぶら	塩 こしょう 赤ワイン デミグラスソース ケチャップ 豚鶏スープ ハヤシルウ しょうゆ 酢	584	19.9	20.1	1.7
12	水	ちゅうかどん はるさめサラダ フルーツあんにと豆腐 ギゅうにゅう	ぶたにく いか えび あさり うずらたまご ギゅうにゅう	おろししょうが たけのこ ヤングコーン にんじん はくさい ほししいたけ ピーマン キャベツ きゅうり もやし みかんかん ももかん りんご パナナ	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごま あんにと豆腐 はちみつ	オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ 酢	589	25.8	16.3	1.6
13	木	たけのごはん さわらのさいきょうやき かきたまじる アスパラサラダ はちみつレモンゼリー ギゅうにゅう	あぶらあげ さわら さいきょうみそ なたと とうふ たまご ギゅうにゅう	たけのこ こんにやく きぬさや ながねぎ こまつな アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん サラダあぶら レモンゼリー	酒 しょうゆ 塩 みりん 薄口しょうゆ かつおぶし 酢 こしょう	594	26.8	17.6	2.1
14	金	【1年生給食開始】 ターメリックライス キーマカレー じゃこのかりかりサラダ てづくりパンゼリー ギゅうにゅう	だいず ぶたにく さいきょうみそ ヨーグルト ちりめんじゃこ ギゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり パインジュース パインかん	こめ パター サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま ワントンのかわ あぶら クールゼリー	塩 カレーこ ターメリック パセリ ケチャップ 赤ワイン カレールウ こしょう 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	630	24.4	20.2	1.8
17	月	アップルトースト ぐだくさんアルファベットスープ グリーンサラダ オレンジ ギゅうにゅう	とりにく ギゅうにゅう	りんごかん にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり えだまめ きよみオレンジ	はいがしよくパン マーガリン あんずジャム さとう グラニューとう マカロニ じゃがいも サラダあぶら	白ワイン 塩 こしょう コンソメ しょうゆ 鶏スープ 酢	616	23.2	23.8	2.3
18	火	マーボーどん ほうれんそうとたまごのスープ ポップビーンズ いちご ギゅうにゅう	とうふ だいず ぶたにく あかみそ まめみそ たまご あおりの ギゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん いら おろししょうが おろしにんにく ほうれんそう ぶなしめじ いちご	こめ サラダあぶら さとう でんぶん あぶら	豆板醤 しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう 鶏スープ	602	30.5	21.2	2.0
19	水	ごもくうどん わかさぎのフリッター かいそうサラダ いもいりチョコむしパン ギゅうにゅう	とりにく あぶらあげ なたと わかさぎフリッター かいそうミックス たまご ギゅうにゅう	にんじん ながねぎ こまつな ほししいたけ キャベツ きゅうり えだまめ	うどん さんおんとう あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま むしパンミックス さつまいも チョコレート	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし 酢	550	23.0	23.7	2.4
20	木	うぐいすきなこあげパン クリームシチュー ひじきサラダ パインアップル ギゅうにゅう	きなことりにく あさり ギゅうにゅう なまクリーム チーズ とうにゅう ひじき ツナフレーク	たまねぎ にんじん マッシュルーム おろしにんにく ほうれんそう きゅうり ブロッコリー レモンかじゅう パイン	ツイストパン あぶら さとう グラニューとう サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ごま	塩 こしょう 鶏スープ 白ワイン しょうゆ 酒 酢	641	26.8	27.6	2.4
21	金	ごはん のりのつくだに さけのピリカラやき かぶのみそしる コーンサラダ ミックスナッツ ギゅうにゅう	のり ぎんざけ あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ ギゅうにゅう	おろしにんにく かぶ かぶのは にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	こめ でんぶん ごまあぶら ごま サラダあぶら さとう アーモンド カシューナッツ ピーナッツ	しょうゆ みりん 酒 とうがらし かつおぶし 酢 塩	607	27.8	25.0	2.4
24	月	わかめごはん やきししゃも こうや豆腐のあげに みそしる オレンジ ギゅうにゅう	わかめ ししゃも とりにく こり豆腐 あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい だいこん ながねぎ オレンジ	こめ 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	565	23.0	17.8	2.4
25	火	トマトとツナのスパゲティ カリポリサラダ フルーツケーキ ギゅうにゅう	とりにく ツナフレーク チーズ たまご なまクリーム ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん おろしにんにく ぶなしめじ トマトピューレー トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり ほしぶどう パインかん りんごかん	スパゲッティ オリーブゆ コーンフレーク サラダあぶら さとう こむぎこ こめ アーモンド みずあめ パター	コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 豚鶏スープ パセリ しょうゆ 酢 ベーキングパウダー ラム酒 バニラエッセンス	614	23.9	27.2	2.2
26	水	ごはん じゃことナッツのつくだに なまあげのにくまき みそしる ほうれんそうのわふうのりサラダ グレープフルーツ ギゅうにゅう	ちりめんじゃこ しおこんぶ なまあげ ぶたロース肉 わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ のり ギゅうにゅう	おろししょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう りょくとうもやし キャベツ えのきたけ グレープフルーツ	こめ ピーナッツ ごま さとう さんおんとう でんぶん じゃがいも サラダあぶら	みりん しょうゆ 酒 かつおぶし 塩 こしょう	622	28.3	23.2	2.5
27	木	こくとうパン しろみぎかなのトマトチーズやき こふきいも はるやさいのカレースープ パナナ ギゅうにゅう	ほき チーズ あおりの とりにく ギゅうにゅう	たまねぎ にんにく トマト セロリー にんじん キャベツ たけのこ パナナ レモンかじゅう	こくとうパン サラダあぶら さとう じゃがいも パター	白ワイン こしょう ケチャップ バジル しょうゆ 塩 パセリ コンソメ カレーこ 鶏スープ	556	28.3	16.9	2.6
28	金	ホイコーローどん しらたきのナムル あべかわいも かわちばんかん ギゅうにゅう	ぶたにく なまあげ きなこと ギゅうにゅう	おろしにんにく 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 しらたき チンゲンサイ かわちばんかん	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも あぶら	しょうゆ 酒 豆板醤 甜麺醤 酢 塩	691	25.7	25.0	1.5
こんげつ		きゅうしよく じゅんび	給食の準備をきちんとしよう。			中学年平均	604	25.5	21.8	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%

**給食当番は、マスクを着用します。**  
**常に、ランドセルのポケットにマスクを入れておいてください。**  
**また、使用したら、マスクの補充をお願いいたします。**