

給食予定献立表

令和5年度 5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	月	チキンソテー コーンサラダ ポテトスープ つめたいもも ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう どうにゅう とりにく あさり はなまめ なまクリーム チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム おろしにんにく コーン キャベツ きゅうり こまつな もも	こめ こむぎこ サラダあぶら バター さとう じゃがいも	カレーこ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう 鶏スープ パセリ 酢 コンソメ 豚鶏スープ	622	21.1	24.9	1.8
2	火	ちゅうかおこわ さばのソースやき とうふとわかめのスープ ちゅうかきゅうり オレンジ ぎゅうにゅう	やきぶた さば わかめ とうふ ぎゅうにゅう	たけのこ ほししいたけ グリンピース しょうが おろししょうが えのきたけ ほうれんそう きゅうり にんじん オレンジ	もちごめ こめ さんおんとう ごまあぶら ごま	しょうゆ オイスターソース 酒 みりん ウスターソース 塩 こしょう 鶏スープ	594	25.4	25.9	2.5
8	月	ごはん しろみぎかなのこうみソースかけ ニラたまスープ わかめサラダ れいとうみかん ぎゅうにゅう	ほき たまご わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく にら えのきたけ にんじん キャベツ コーン れいとうみかん	こめ でんぶん こむぎこ だいちあぶらさんおんとう ごまあぶら サラダあぶら さとう ごま	酒 こしょう しょうゆ 酢 塩 中華スープの素 鶏スープ	526	23.1	14.4	2.1
9	火	アーモンドトースト はるキャベツのスープに あおのりポテト アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ウインナー あおのり ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	しょくパン アーモンド マーガリンさんおんとう じゃがいも アセロラゼリー	塩 こしょう 白ワイン コンソメ しょうゆ	573	18.7	23.6	2.3
10	水	ごはん さわらのてりやき みそしる くきわかめのきんぴら グレープフルーツ ぎゅうにゅう	さわら なまあげ あかみそ しろみそ くきわかめ ぎゅうにゅう	だいこん ながねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにやく えだまめ グレープフルーツ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶらさんおんとう ごま	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	558	26.6	18.0	2.5
11	木	キャベツのペペロンチーノ カレーもやしサラダ おからカップケーキ ぎゅうにゅう	ベーコン あさり おから たまご ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	にんにく どうがらし キャベツ たまねぎ マッシュルーム あかピーマン パセリ りょくとうもやし きゅうり にんじん ほしぶどう	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら さとう ごまあぶらさんおんとう こむぎこ こむぎはいが バター アーモンド	コンソメ ハーブソルト カレーこ しょうゆ 酢 塩 ベーキングパウダー ラム酒	609	22.9	28.7	1.9
12	金	おやこふうどんぶり じゃこのサラダ キャラメルナッツ パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり パイン	こめさんおんとう サラダあぶら さとう カシューナッツ グラニューとう バター	しょうゆ 酒 塩 みりん かつおぶし 酢	640	23.9	23.2	1.9
15	月	こくとうパン さけのチーズはるまき コンソメスープ えだまめサラダ ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	さけ チーズ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ キャベツ	こくとうパン はるまきのかわ こむぎこ だいちあぶら じゃがいも サラダあぶら さとう ひとくちゼリー	パセリ 塩 こしょう コンソメ 酒 しょうゆ 鶏スープ 酢	574	26.3	20.6	2.2
16	火	ビーンズミートパスタ カリボリサラダ まっちゃあずきむしパン ぎゅうにゅう	ぶたにく だいち チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん おろしにんにく トマトピューレー トマト パセリ キャベツ きゅうり	スパゲッティ サラダあぶら バター コーンフレーク さとう むしパンミックス あまなつどう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 豚鶏スープ しょうゆ 酢 抹茶	613	26.7	20.6	1.9
17	水	わかめごはん かりかりがんも グリーンサラダ さつまじる はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	わかめ とうふ ひじき ツナフレーク たまご あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	えだまめ おろししょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ	こめ アーモンド でんぶん コーンフレーク あぶら サラダあぶら さとう さつまいも レモンゼリー	しょうゆ 塩 酢 こしょう かつおぶし	633	20.2	18.1	2.4
18	木	ほうれんそうとチキンのカレーライス かいそうサラダ オレンジ きなこまめ ぎゅうにゅう	とりにく かいそうミックス いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう おろしにんにく おろししょうが トマト キャベツ きゅうり えだまめ オレンジ	こめ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	赤ワイン こしょう 鶏スープ ウスターソース カレーアロマ チャツネ 塩 カレールウ 酢 しょうゆ	596	21.4	20.0	2.4
19	金	チンジャオロースーどん やさいのちゅうかあえ まめかりんとう アンデスメロン ぎゅうにゅう	ぶたにく にぼし だいち ぎゅうにゅう	おろししょうが ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ りょくとうもやし こまつな メロン	こめ サラダあぶら さんおんとう でんぶん さとう ごまあぶら ごま だいちあぶら さつまいも みずあめ アーモンド	しょうゆ 酒 オイスターソース	590	25.4	18.7	1.2
23	火	ごはん ししゃものいそべあげ にくじゃが うめおかかあえ ハニーピーナッツ ぎゅうにゅう	ししゃも たまご あおのり ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし うめぼし	こめ こむぎこ だいちあぶら サラダあぶら じゃがいもさんおんとう さとう ピーナッツ	しょうゆ 酒 みりん	600	24.3	19.9	1.5
24	水	はちみつパン ポークビーンズ かむかむサラダ あまなつゼリー ぎゅうにゅう	だいち ぶたにく ツナフレーク ぎゅうにゅう	おろしにんにく 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 さやいんげん キャベツ きゅうり えだまめ きりほしだいこん なつみかんかん	はちみつパン サラダあぶら じゃがいも さとう ごま クールゼリー	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 中濃ソース パプリカ オレガノ 豚鶏スープ 酢	592	23.7	18.9	1.9
25	木	ぶたみそどん ポテトのサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ まめみそ なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン パインかん みかんかん ももかん りんご パナナ	こめさんおんとう じゃがいも あぶら サラダあぶら さとう カクテルゼリー	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 こしょう 白ワイン	638	27.4	20.3	1.9
26	金	ごはん すずきのごまやき とうふのちゅうかに しらたきのナムル アンデスメロン ぎゅうにゅう	すずき とうふ ぶたにく えび うずらたまご ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく たけのこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ しらたき メロン	こめ さとう ごま さんおんとう ごまあぶら でんぶん	みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 豚鶏スープ 酢	577	30.5	18.6	1.7
29	月	マーボーどん ほうれんそうのりサラダ ポップビーンズ かわちばんかん ぎゅうにゅう	とうふ だいち ぶたにく あかみそ まめみそ のり あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん にら おろししょうが おろしにんにく ほうれんそう りょくとうもやし キャベツ えのきたけ かわちばんかん	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	601	29.0	20.7	1.8
30	火	カレーうどん わかさぎのフリッター ひじきサラダ パナナケーキ ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく わかさぎフリッター ひじき たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり レモンかじゅう パナナチップ	うどん あぶら さとう サラダあぶら ごま こむぎこ バター	みりん 酒 かつおぶし カレールウ しょうゆ 酢 塩 ベーキングパウダー ラム酒	564	19.7	27.2	2.2
31	水	コーンちゃめし さけのわかさぎやき とんじる なめたけあえ オレンジ ぎゅうにゅう	ぎんざけ ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	コーン えだまめ だいこん ながねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ オレンジ	こめ たまごなしマヨネーズ サラダあぶら じゃがいも ごま	しょうゆ 酒 塩 こんぶ こしょう かつおぶし みりん	632	29.6	26.7	2.3
今日の目標		ただ はい 正しく配ぜんをしよう				中学年平均	596	24.5	21.5	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%