

令和2年度
6月15日(月)

給食予定献立表

松戸市立第一中学校

～ 6月19日(金)

予約票提出日 : 1・2年生Bグループ : 6月2日(火)登校時 3年生Aグループ 10組 : 6月3日(水)登校時
 1・2年生Aグループ 9組 : 6月8日(月)登校時 3年生Bグループ : 6月4日(木)登校時

<p>15 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲鶏肉の照り焼き ■春巻き ◆2色ポイルキャベツ ▼コーンポテト ○冷凍パイナップル △牛乳 (県民の日)</p> <p>【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 23.4g】 【脂質 23.4g】 【食塩相当量 0.9g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 しょうゆ 酒 塩 こしょう ■小麦粉 キャベツ たけのこ 豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ でんぷん 砂糖 春雨 ラード 大豆 カキエクス チキンエキス ごま油 しいたけ 塩 ココア色素 油 ◆キャベツ にんじん ▼じゃがいも コーン 塩 こしょう ○パイナップル △牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>16 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●コーン茶めし ▲鮭の塩焼き ■ウインナー ◆大根ときゅうりのピリ辛漬け ▼はちみつレモンゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 811kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 21.0g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 しょうゆ 酒 塩 こんぶ コーン ▲さけ 塩 酒 しょうゆ ■ポークウインナー ◆きゅうり だいこん にんじん しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 にんにく ごま ▼レモンゼリー ○牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>17 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●セルフハンバーガーパン(キャベツ付) ▲チキン&ポークハンバーグ ■ジャーマンポテト ◆しゅうまい ▼冷凍りんご ○牛乳</p> <p>【エネルギー 772kcal】 【蛋白質 27.8g】 【脂質 31.0g】 【食塩相当量 2.4g】</p> <p>●丸パン キャベツ ▲ハンバーグ ケチャップ ■ベーコン じゃがいも コーン マッシュルーム ほうれんそう 塩 こしょう バター サラダ油 ◆鶏肉 豚肉 たまねぎ 小麦粉 パン粉 卵 大豆 しょうゆ 菜種油 オイスターソース ごま油 ホタテエキス でんぷん 砂糖 ▼りんご ○牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>18 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲鶏肉の甘辛焼き ■揚げぎょうざ ◆2色ポイルキャベツ ▼冷凍パイナップル ○牛乳</p> <p>【エネルギー 825kcal】 【蛋白質 27.5g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 1.2g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 赤みそ ■キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 卵 たら たまねぎ 菜種油 大豆 でんぷん もち米 しょうゆ 乳成分 油 ◆キャベツ にんじん ▼パイナップル 砂糖 ○牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>19 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●コーン茶めし ▲鮭の塩焼き ■ウインナー ◆大根ときゅうりのピリ辛漬け ▼はちみつレモンゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 811kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 21.0g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ コーン ▲さけ 塩 酒 しょうゆ ■ポークウインナー ◆きゅうり だいこん にんじん しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 にんにく ごま ▼レモンゼリー ○牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>

6月22日(月) ～ 6月26日(金)

<p>22 (月)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲豚肉のしょうが焼き ■わかさぎのフリッター ◆2色ポイルキャベツ ▼ピーマンの塩昆布炒め ○オレンジゼリー △牛乳</p> <p>【エネルギー 809kcal】 【蛋白質 31.9g】 【脂質 21.3g】 【食塩相当量 1.5g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 おろししょうが みりん しょうゆ 酒 サラダ油 ■わかさぎ 魚卵 小麦粉 オキアミ でんぷん 砂糖 米粉 塩 卵 あおりのり 油 しょうゆ ◆キャベツ にんじん ▼ピーマン ごま油 塩こんぶ ○オレンジゼリー △牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>23 (火)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●食パン ▲チキン&ポークハンバーグ ■ちくわの磯辺揚げ ◆カレーポテト ▼2色ポイルキャベツ ○豆乳プリン △牛乳</p> <p>【エネルギー 756kcal】 【蛋白質 27.8g】 【脂質 27.0g】 【食塩相当量 2.3g】</p> <p>●食パン ▲ハンバーグ ケチャップ ■ちくわ てんぷら粉 あおりのり 油 ◆じゃがいも 塩 こしょう カレー粉 ▼キャベツ にんじん ○豆乳 砂糖 油 塩 でんぷん 多糖類 △牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>24 (水)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲ひじきふりかけ ■あじのパン粉焼き ◆肉だんご ▼2色ポイルキャベツ ○ゆでブロッコリー △アセロラゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 764kcal】 【蛋白質 27.1g】 【脂質 17.4g】 【食塩相当量 1.1g】</p> <p>●米 麦 ▲ひじき しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま かつおぶし ■あじ おろししょうが おろしにんにく 酒 パン粉 サラダ油 ◆鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 大豆 でんぷん ねぎ しょうゆ 塩 砂糖 卵 油 ソース りんご 酢 ケチャップ ▼キャベツ にんじん ○ブロッコリー △アセロラゼリー(りんご成分含む) ○牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>25 (木)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲鶏肉の照り焼き ■春巻き ◆2色ポイルキャベツ ▼コーンポテト ○冷凍パイナップル △牛乳</p> <p>【エネルギー 817kcal】 【蛋白質 23.4g】 【脂質 23.4g】 【食塩相当量 0.9g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 しょうゆ 酒 塩 こしょう ■小麦粉 キャベツ たけのこ 豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ でんぷん 砂糖 春雨 ラード 大豆 カキエクス チキンエキス ごま油 しいたけ 塩 ココア色素 油 ◆キャベツ にんじん ▼じゃがいも コーン 塩 こしょう ○パイナップル △牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>
<p>26 (金)</p> <p>1年生 2年生 3年生</p>	<p>●ごはん ▲豚肉のしょうが焼き ■わかさぎのフリッター ◆2色ポイルキャベツ ▼ピーマンの塩昆布炒め ○オレンジゼリー △牛乳</p> <p>【エネルギー 809kcal】 【蛋白質 31.9g】 【脂質 21.3g】 【食塩相当量 1.5g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 おろししょうが みりん しょうゆ 酒 サラダ油 ■わかさぎ 魚卵 小麦粉 オキアミ でんぷん 砂糖 米粉 塩 卵 あおりのり 油 しょうゆ ◆キャベツ にんじん ▼ピーマン ごま油 塩こんぶ ○オレンジゼリー △牛乳</p>	<p>箸・スプーン・ランチョロス等は 各ご家庭よりご持参をお願いします</p>	<p>給食 弁当</p>

★食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準: エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満

★アレルギーのある人は、家族と相談してから予約して下さい。

※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%