令和5年度　　松戸市立第一中学校

給　食　予　定　献　立　表

10月30日(月)　～　11月5日(日)　　　　予約票提出:　9月28日(木)　2時間目の休み時間まで

30（月）

■▲○■▲○　学校参観の振替休業日　■▲○■▲○

31（火）　給食　弁当

(ハロウィン)
●胚芽ロール　▲パンプキンクリームシチュー　■かぶのサラダ　◆のり塩大豆　▼柿　○牛乳

【ｴﾈﾙｷﾞｰ　872kcal】　【蛋白質　37.5g】　【脂質　37.5g】　【食塩相当量　3.9g】

1年生 2年生 3年生

●胚芽パン
▲マーガリン　小麦粉　サラダ油　とり肉　ベーコン　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　マッシュルーム　スープの素　こしょう　ローリエ　白ワイン　クリームコーン　牛乳　スキムミルク　塩　こまつな　生クリーム
■かぶ　こまつな　にんじん　じゃがいも　わかめ　レモン果汁　サラダ油　薄口しょうゆ　三温糖　塩
◆大豆　でんぷん　油　塩　こしょう　あおのり　▼かき　○牛乳

1（水）　給食　弁当

(読書週間)
●五穀ごはん　▲生揚げのあんかけ　■青菜のおひたし　◆芋煮(『鴨川食堂』より　山形県の郷土料理)
▼りんご　○牛乳

【ｴﾈﾙｷﾞｰ　810kcal】　【蛋白質　30.8g】　【脂質　22.6g】　【食塩相当量　2.1g】

1年生 2年生 3年生

●米　五穀米
▲生揚げ　えのきたけ　にんじん　たけのこ　しょうゆ　みりん　三温糖　酒　かつおぶし　でんぷん
■チンゲンサイ　もやし　にんじん　きくらげ　しょうゆ　みりん　かつおぶし
◆さといも　牛肉　こんにゃく　にんじん　ぶなしめじ　ながねぎ　砂糖　酒　しょうゆ　塩　かつおぶし
▼りんご　○牛乳

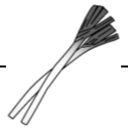
2（木）　給食　弁当

●キムチチャーハン　▲春巻き　■拌三絲(バンサンスウ)　◆中華もずくスープ　▼牛乳

【ｴﾈﾙｷﾞｰ　843kcal】　【蛋白質　33.1g】　【脂質　32.6g】　【食塩相当量　3.3g】

1年生 2年生 3年生

●米　麦　サラダ油　豚肉　おろししょうが　にんじん　ながねぎ　グリンピース　こしょう　しょうゆ　キムチ　塩　豚鶏スープ　ごま油
▲豚肉　にんじん　たまねぎ　キャベツ　香辛料　しょうゆ　小麦粉　はるさめ　でん粉　しょうが　発酵調味料　酵母　砂糖　椎茸　米粉　塩　油
■はるさめ　もやし　こまつな　にんじん　サラダ油　ごま油　酢　砂糖　しょうゆ　塩　からし　ごま
◆とり肉　にんじん　もずく　えのきたけ　卵　しょうゆ　塩　みりん　酒　豚鶏スープ　中華スープの素　でんぷん
▼牛乳



3（金）

■▲○■▲○　文化の日　■▲○■▲○

11月6日(月)　～　11月12日(日)

6（月）　給食　弁当

(読書週間)
●鶏ひき肉のカレーライス　▲ｶﾂｶﾚｰ用カツ(『そして，バトンはわたされた』より)　■ほうれん草のソテー
◆みかん　▼牛乳

【ｴﾈﾙｷﾞｰ　841kcal】　【蛋白質　29.6g】　【脂質　22.8g】　【食塩相当量　2.8g】

1年生 2年生 3年生

●米　麦　とり肉　たまねぎ　にんじん　じゃがいも　サラダ油　しょうが　にんにく　ソース　ケチャップ　トマト　チャツネ　こしょう　カレー粉　カレールウ
▲豚肉　塩　こしょう　小麦粉　牛乳　パン粉　油
■ほうれんそう　マッシュルーム　コーン　塩　こしょう　バター
◆みかん
▼牛乳

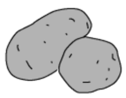
7（火）　給食　弁当

●黒糖パン　▲ペンネのミートグラタン　■青大豆のサラダ　◆洋風たまごスープ　▼シュガーアーモンド　○牛乳

【ｴﾈﾙｷﾞｰ　813kcal】　【蛋白質　34.9g】　【脂質　34.2g】　【食塩相当量　3.1g】

1年生 2年生 3年生

●黒糖パン　▲マカロニ　豚肉　大豆　たまねぎ　マッシュルーム　セロリー　にんじん　おろしにんにく　おろししょうが　サラダ油　ワイン　トマトピューレー　ケチャップ　しょうゆ　コンソメ　チーズ　パン粉
■青大豆　キャベツ　コーン　にんじん　サラダ油　レモン果汁　しょうゆ　きび砂糖　塩
◆にんじん　こまつな　じゃがいも　卵　白ワイン　コンソメ　塩　こしょう　バジル　バター　▼アーモンド　砂糖　塩　でんぷん　○牛乳



8（水）　給食　弁当

(千産千消デー)
●ごはん(品種:粒すけ)　▲いわしの紅葉おろしがけ(いい歯の日11/8)
■さつま芋入りひじきの炒り煮　◆千葉の白玉みそ汁　▼海苔の佃煮　○ひとくちミルクプリン苺味　△牛乳

【ｴﾈﾙｷﾞｰ　835kcal】　【蛋白質　31.3g】　【脂質　21.5g】　【食塩相当量　2.5g】

1年生 2年生 3年生

●米　▲いわし　酒　おろししょうが　米粉　でんぷん　油　だいこん　にんじん　しょうゆ　レモン果汁　三温糖　とうがらし
■とり肉　ひじき　油揚げ　にんじん　さつまいも　さやいんげん　サラダ油　かつおぶし　三温糖　しょうゆ　酒　みりん
◆豚肉　にんじん　さといも　かぶ　ながねぎ　こまつな　白玉　かつおぶし　白みそ　赤みそ　しょうゆ
▼のりつくだ煮　○牛乳　砂糖　水あめ　いちご果汁　寒天　ゲル化剤　クエン酸　香料　色素　消泡剤
△牛乳　◇千葉県産の食材（予定）◇　米・ひじき・いわし・さつまいも・のり・かぶ・ながねぎ・ミルクプリン・牛乳

9（木）

■▲○■▲○　職員研修日　■▲○■▲○

10（金）　給食　弁当

◎旧2-2NSさんの献立◎
●さんまごはん　▲海藻サラダ　■豚汁　◆柿　▼牛乳

【ｴﾈﾙｷﾞｰ　819kcal】　【蛋白質　28.5g】　【脂質　27.7g】　【食塩相当量　2.1g】

1年生 2年生 3年生

●米　麦　さんま　でんぷん　大豆油　おろししょうが　しょうゆ　三温糖　ごま
▲海藻　キャベツ　きゅうり　酢　サラダ油　砂糖　しょうゆ　塩　ごま
■豚肉　だいこん　にんじん　ごぼう　じゃがいも　豆腐　ながねぎ　サラダ油　白みそ　赤みそ　かつおぶし
◆かき
▼牛乳

★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%