

# 給食予定献立表



令和2年度 6月29日(月)～7月10日(金)

松戸市立根木内小

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
				おもに血や肉となり 体を作るもとになる	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 体を動かすもとになる	調味料類			
29	月	カレーライス あじさいフルーツポンチ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトジュース トマト アセロラジュース ぶどうジュース オレンジジュース ももかん メロン	こめ しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター クールゼリー さとう	とろスープ あかワイン しお こしょう チャツネ しょうゆ ちゅうのうソース ウスターソース カレーこ ターメリック ガラムマサラ パプリカ マサラマイルド	601	16.0	13.9
30	火	マーボーどんぶり ナムル ぎゅうにゅう	スプーン はし	とうふ ぶたにく まめみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ たら ほしいたけ たけのこ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん	こめ はんつきこめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	567	23.4	19.6
1	水	こくとうパン マカロニグラタン やさいスープ ぎゅうにゅう	スプーン	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう はなまめ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれんそう	こくとうパン マカロニ パター こめこ パンこ	しお こしょう とろスープ しろワイン うすくちしょうゆ	628	21.8	20.3
2	木	ごはん さけのこうみソースかけ きょうふうだんごじる ぎゅうにゅう	はし	ぎんざけ とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ だいこん にんじん こまつな	こめ しちぶつきまい こめこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さんおんとう しらたま	さけ こしょう しょうゆ すかつおぶし うすくちしょうゆ	598	24.5	18.6
3	金	プルコギどん たまごスープ りんごゼリー ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく たまご かんてん ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ たら りんごジュース	こめ しちぶつきまい さとう ごまあぶら でんぶん ごまみずあめ	しょうゆ さけ みりん こしょう とろスープ うすくちしょうゆ しお	559	23.2	14.5
4	土	わふうボンゴレスパゲティ コーンサラダ キャロットケーキ ぎゅうにゅう	フォーク	あさり ベーコン とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく コーン キャベツ きゅうり オレンジジュース	スパゲッティ オリーブ油 パター サラダあぶら さとう こむぎこ きびざとう メープルシロップ	しろワイン しょうゆ しお こしょう す ベーキングパウダー	539	17.2	19.6
6	月	ハヤシライス じゃこごまサラダ きなこまめ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく ちりめんじゃこ いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ブロッコリー キャベツ	こめ しちぶつきまい サラダあぶら じゃがいも ごま さとう	あかワイン デミグラスソース ケチャップ ちゅうのうソース ハヤシルウ みりん しょうゆ	625	22.7	17.1
7	火	ごもくずし タラのあまからソースかけ そうめんじる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	スプーン はし	とりにく まだら ささみ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほしいたけ かんびょう たけのこ えだまめ たくあん えのきたけ あおねぎ ナタデココ	こめ さとう さんおんとう こめこ あぶら ごま そうめん こんにゃくゼリー	すしお みりん さけ しょうゆ かつおぶし うすくちしょうゆ	578	25.6	13.1
8	水	はいがパン ぶたといんげんまめのトマトに カリカリサラダ ぎゅうにゅう	スプーン	いんげんまめ ぶたにく ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	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 パセリ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	はいがパン サラダあぶら じゃがいも さんおんとう こむぎこ パター さとう ポテトチップス	じゅうそう あかワイン ケチャップ とろスープ しょうゆ しお こしょう ちゅうのうソース パプリカ オールスパイス す	633	23.2	21.4
9	木	ごはん だいずとひじきのつくだに とうふのちゅうかに アップルシャーベット ぎゅうにゅう	スプーン はし	だいず ひじき とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ にんにく しょうが ながねぎ りんご	こめ しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま サラダあぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ うすくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう とろスープ	589	23.6	17.0
10	金	とりごぼうめし さけのカレーあげ みそしる ぎゅうにゅう	はし	とりにく あぶらあげ ぎんざけ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ ぶなしめじ	しちぶつきまい さとう こめこ こむぎこ あぶら	しょうゆ さけ みりん カレーこ かつおぶし	586	27.4	22.9
<b>今月の目標</b>		じゅんび あとかたづ 準備や後片付けをじょうずにしよう。					中学年平均	591	22.6	18.0

☆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

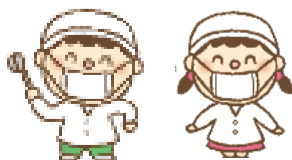
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20～

❖6月29日(月)より、食器の数を減らした給食がはじまります。給食当番を4人までとし、少しずつ通常の給食に移行する予定です。

❖引き続き、はし・スプーンなどはご家庭からの持参をお願いします。献立表を参考にしてください。



❖給食当番の白衣は金曜日に持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをお願いします。





学校

食塩 相当量 g
1.2
1.9
2.4
1.5
1.9
2.0
2.6
3.0
2.4
1.1
1.7
2.0

さい。  
g未満  
-30%