

# 給食予定献立表

令和2年度 10月

松戸市立根木内小学校

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 体を作るもとになる	おもに体の調子をを整え 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					
1	木	とりごぼうめし にくどうふ みそしる つきみだんご ぎゅうにゅう	はし	とりにく あぶらあげ ぶ たにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えだまめ たま ねぎ こんにやく ほししいたけ	しちぶつきまい さとう さんお んとう でんぶん じゃがいも しらたま	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	622	27.2	18.5	2.3	
2	金	はいがパン かぼちやのシチュー かいそうサラダ りんご ぎゅうにゅう	スプーン	とりにく ぎゅうにゅう は なまめ かいそうミックス	かぼちや たまねぎ にんじん パ セリ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	はいがパン パター じゃがい も コーンスターチ サラダあ ぶら ごまあぶら さとう ごま	しろワイン しお こしょう と りスープ す しょうゆ	592	20.0	18.8	2.4	
5	月	くりごはん あじのガーリックたつたあげ とんじる はくとうかん ぎゅうにゅう	はし	あじ ぶたにく とうふ あ かみそ しろみそ ぎゅう にゅう	おろしにんにく ごぼう だいこん にんじん こんにやく ながねぎ も もかん	こめ くり ごま こむぎこ こ めこ あぶら サラダあぶら じゃがいも	さけ しお うすくちしょうゆ みりん かつおぶし	605	25.1	16.6	1.7	
6	火	ごはん のりのつくだに カレーにくじゃが かきたまじる スイートナッツ ぎゅうにゅう	はし	のりつくだに ぶたにく た まご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん なが ねぎ あおねぎ	こめ しちぶつきまい じゃが いも サラダあぶら さんおん とう でんぶん くるざとう アーモンド くるみ	かつおぶし しょうゆ さけ みりん カレーこ うすくち しょうゆ しお	621	22.9	19.1	2.2	
7	水	チョコ・ジャムサンド さけのハーブやき やさいのスープに ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	スプーン	ぎんざけ とうにゅう とり にく ウインナー ぎゅう にゅう	レモンかじゅう にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん オレンジ	はいがパン チョコクリーム いちごジャム こむぎこ パン こ サラダあぶら じゃがいも	しお こしょう しろワイン バ ジル とりスープ しょうゆ	652	28.4	22.7	2.0	
8	木	ちやめし あげだしどうふのそぼろあん おかかあえ みそしる ぎゅうにゅう	はし	とうふ ぶたにく かつお ぶし あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅう にゅう	ながねぎ たまねぎ しょうが に んじん こまつな キャベツ もやし	しちぶつきまい でんぶん あ ぶら さんおんとう サラダあ ぶら ごま じゃがいも	しょうゆ さけ しお こんぶ みりん かつおぶし	592	23.2	19.1	2.1	
9	金	ぶたキムチどん コロコロポテト とうふのとりみスープ ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぶたにく こおりどうふ だ いず あおのり とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ なが ねぎ にんじん たら キムチ はく さい きくらげ あおねぎ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら て んぶん じゃがいも あぶら ごま	しょうゆ さけ しお こしょう とりスープ うすくちしょうゆ	624	27.6	19.7	1.6	
12	月	ごはん チキンみそカツ のりずあえ むらくもじる ぎゅうにゅう	はし	とりにく あかみそ のり たまご ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく も やし こまつな にんじん はくさい ながねぎ	こめ しちぶつきまい こめこ こむぎこ パンこ あぶら ごま でんぶん	しょうゆ みりん す かつお ぶし うすくちしょうゆ しお	592	26.2	18.2	1.9	
13	火	アップルトースト ぶたにくといんげんまめのトマトに コーンサラダ みかん ぎゅうにゅう	スプーン	いんげんまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	りんご 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 コーン キャベ ツ きゅうり みかん	はいがパン マーガリン あんずジャム グラニューとう 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	じゅうそう あかワイン ケ チャップ とりスープ 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	690	22.0	24.4	2.5	
14	水	ごはん さばのカレーやき ごもくきんぴら さつまいもじる ぎゅうにゅう	はし	さば ぶたにく あぶらあ げ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう たけのこ こん にやく れんこん あかピーマン きピーマン きくらげ ほししいたけ えだまめ だいこん にんじん な がねぎ あおねぎ	こめ さとう ごま サラダあ ぶら さんおんとう ごまあぶら さつまいも	しょうゆ さけ みりん カ レーこ かつおぶし	686	25.2	26.6	2.1	
15	木	タンタンメン ししゃもフライ あおなのちゅうかあえ こくとうあましょく ぎゅうにゅう	はし	ぶたにく あかみそ し しゃもフライ とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう エパミルク	しょうが にんにく にんじん もや し たけのこ チンゲンサイ なが ねぎ きくらげ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ごま あぶら さとう ごまあ ぶら こむぎこ くるざとう マー ガリン	とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう トウバンジャ ン うすくちしょうゆ す ベーキ ングパウダー じゅうそう	606	25.6	25.3	2.4	
16	金	なめし こうやどうふのあげに みそしる りんご ぎゅうにゅう	はし	とりにく こおりどうふ な まあげ ぶたにく あかみ そ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ ピーマン もやし たら りんご	しちぶつきまい ごま じゃが いも でんぶん あぶら さん おんとう	なめしのもと しょうゆ み りん さけ かつおぶし	627	22.7	19.6	2.1	
19	月	ごはん さけのごまやき ひじきののもの とうがんとやさいのスープ ぎゅうにゅう	はし	ぎんざけ ぶたにく だい ず ひじき あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	おろししょうが オレンジピューレ にんじん こんにやく さやいんげ ん とうがん たまねぎ キャベツ あおねぎ	こめ しちぶつきまい さとう ごま サラダあぶら さんおん とう じゃがいも	しょうゆ さけ みりん とり スープ うすくちしょうゆ し お こしょう	575	25.6	18.6	1.7	
20	火	きなこあげパン とりとマカロニのトマトに コーンスープ みかん ぎゅうにゅう	スプーン	きなこ とりにく だいず ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム にんに く トマトピューレー パセリ コー ン クリームコーン あおねぎ み かん	はいがパン あぶら さんお んとう マカロニ サラダあぶら はるさめ でんぶん	しお とりスープ ケチャップ ウスターソース しろワイン こしょう さけ うすくちしょう ゆ	689	24.7	22.7	2.3	
21	水	マーボーどんぶり ナムル ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	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 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 ほんつきこめ サラダあ ぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま ひとくちゼリー	さけ しょうゆ オイスター ソース トウバンジャ	587	23.7	19.7	1.9	
22	木	ふきよせごはん あきさわらフライ みそしる りんご ぎゅうにゅう	はし	とりにく あぶらあげ さわ ら とうにゅう あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ほししいたけ ぶなしめじ ごぼう にんじん えだまめ はくさい だ いこん えのきたけ あおねぎ り んご	しちぶつきまい さつまいも さ んおんとう こむぎこ パンこ あぶら	しょうゆ さけ みりん しお こしょう ちゅうのうソース かつおぶし	612	25.3	20.6	1.7	
23	金	とりなんばんうどん しおむすび わかさぎフリッター からしあえ ぎゅうにゅう	はし	とりにく あぶらあげ わ かさぎフリッター ぎゅう にゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ こ まつな キャベツ もやし	うどん でんぶん こめ さとう	かつおぶし さけ みりん しょうゆ うすくちしょうゆ し お とうがらし からし	575	20.9	18.0	2.4	
24	土	カレーライス チョコレギサラダ こくとうきなこまめ ぎゅうにゅう	スプーン	ぎゅうにゅう わかめ のり いりだいず きなこ 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 キャベ ツ きゅうり おろしにんにく レモ ンかじゅう	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 さとう ごまあぶら ごま くるざとう	とりスープ あかワイン しお こ しょう チョコ 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 す コチュジャン	601	19.9	18.1	1.5	
27	火	おやこどんぶり ナッツとだいずのあまざる みそしる ぎゅうにゅう	はし スプーン	とりにく たまご だいず あぶらあげ わかめ し ろみそ あかみそ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん しらたき あ おねぎ えだまめ ぶなしめじ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう でんぶん あ ぶら カシューナッツ じゃがいも	しょうゆ さけ みりん しお す ケチャップ かつおぶし	673	29.1	24.4	2.2	
28	水	こくとうパン クラムチャウダー おあげのサラダ りんご ぎゅうにゅう	スプーン	とりにく ベーコン あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム あぶらあげ	たまねぎ にんじん マッシュルー ム パセリ キャベツ きゅうり レ モンかじゅう りんご	こくとうパン じゃがいも パ ター コーンスターチ サラダ あぶら さとう ごま	とりスープ しろワイン しお こしょう しょうゆ うすくち しょうゆ す	631	21.2	21.6	2.1	
29	木	ごはん さばのかんろに きくとやさいのおひたし みそしる ひとくちみかんゼリー ぎゅうにゅう	はし	さば あぶらあげ しろみ そ あかみそ ぎゅうに ゅう	オレンジピューレ しょうが なが ねぎ こまつな もやし にんじん き くのり たまねぎ きりほしたいこん あおねぎ	こめ しちぶつきまい さんお んとう ひとくちゼリー	しょうゆ さけ みりん かつ おぶし	645	23.7	24.1	2.5	
30	金	わふうボンゴレスパゲティ ハロウィンマフィン ポテトスープ みかん ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	あさり ベーコン とうふ とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ぶなし めじ こまつな にんにく かぼちや にんじん コーン みかん	スパゲッティ オリーブ油 パ ター こむぎこ きびざとう メーブルシロップ じゃがいも	しろワイン しょうゆ しお こ しょう ベーキングパウダー ラムさけ パセリ とりスープ	636	21.0	20.1	2.4	
<b>今月の目標</b>		<b>食事のマナーを守ろう。(食器の置き方)</b>						中学年平均	624	24.1	20.8	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%