

令和2年度

6月

改訂版

給食予定献立表



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 体を作るものになる	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 体を動かすものになる	調味料類					
15	月	ごはん とりのからあげ にしよくボイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	はし	とりにく ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく キャベツ にんじん コーン	こめ でんぶん こむぎこ あ ぶら じゃがいも パター	しょうゆ さけ しお こしょう	575	22.1	18.0	0.6	
16	火	コーンちやめし さけのしおやき ウインナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	はし	さけ ウインナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ さとう ごまあぶら ごま	うすくちしょうゆ さけ しお こんぶ 酢	533	22.8	18.6	2.4	
17	水	セルフフィッシュバーガー しゅうまい ジャーマンポテト ぎゅうにゅう	はし	しろみさかなフライ しゅうまい ぎゅうにゅう	キャベツ コーン マッシュルーム ほうれ んそう	まるパン あぶら じゃがいも バター サラダあぶら	ちゅうのうソース ウスター ソース しお こしょう	596	24.2	20.1	2.1	
18	木	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしよくボイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	はし	チキンカツ わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ あぶら ごまあぶら	ちゅうのうソース	571	24.0	18.0	1.1	
19	金	ごはん とりのあまからやき あげぎょうぎ にしよくボイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	はし	とりにく あかみそ きょうぎ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん オレンジ	こめ さとう でんぶん あぶら	さけ こしょう しょうゆ みり ん	535	22.7	14.4	0.6	
22	月	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしよくボイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	はし	チキンカツ わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ あぶら ごまあぶら	ちゅうのうソース	571	24.0	18.0	1.1	
23	火	しよくパン ハンバーグデミグラスソースがけ にしよくボイルキャベツ カレーポテト はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	ハンバーグ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	しよくパン じゃがいも レモン ゼリー	デミグラスソース ケチャップ ちゅうのうソース ウスター ソース しお こしょう カ レー	653	23.2	19.3	2.1	
24	水	コーンちやめし さけのしおやき ウインナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	はし	さけ ウインナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ さとう ごまあぶら ごま	うすくちしょうゆ さけ しお こんぶ 酢	533	22.8	18.6	2.4	
25	木	ごはん アジフライ にくだんご にしよくボイルキャベツ ひとくちリングゼリー ぎゅうにゅう	はし	アジフライ にくだんご ぎゅう にゅう	キャベツ にんじん	こめ あぶら ひとくちゼリー	ちゅうのうソース	532	23.1	16.2	0.6	
26	金	わかめごはん とりのからあげ にしよくボイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	はし	わかめ とりにく ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく キャベツ にんじん コーン	こめ でんぶん こむぎこ あ ぶら じゃがいも パター	しょうゆ さけ しお こしょう	576	22.2	18.0	1.1	
<p>★市内統一献立でパック詰め給食となります。そのため同じメニューの日があります。</p> <p>★はし・スプーンなどの持参をお願いします。（23日はゼリーができるのでスプーンを忘れずに）</p>								中学年平均	568	23.1	17.9	1.4

★市内統一献立でパック詰め給食となります。そのため同じメニューの日があります。

★はし・スプーンなどの持参をお願いします。（23日はゼリーができるのでスプーンを忘れずに）

☆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※1~32.5g、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%