

給食予定献立表

令和2年度 7月

松戸市立根本内小

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	たんぱく質	脂質	
				おもに血や肉となり体を作るものとなる	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となる	調味料類	kcal	g	g	
13	月	ぶたキムチどん はるさめサラダ アセロラゼリー ギゆうにゆう	はし スプーン	ぶたにく ごおりどうふ ハム かんてん ギゆう にゆう	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 キ ャベツ こまつな アセロラジュ ース	しちぶつきまい サラダあぶら さん おんとう ごまあぶら でんぶん は るさめ さとう ごま みずあめ	しょうゆ さけ しお こしょう す からし	570	22.3	15.2	
14	火	ひじきごはん さばのカレーやき みそしる オレンジかん ギゆうにゆう	はし	ひじき とりにく だいず あぶらあげ さば わかめ あかみそ しろみそ ギゆう にゆう	にんじん ごぼう えだまめ しょう が キャベツ オレンジ	はんつきこめ サラダあぶら さん おんとう さとう ごま	さけ しょうゆ みりん カレー こ かつおぶし	623	25.4	27.6	
15	水	はいがパン ポテトミートグラタン やさいスープ ギゆうにゆう	スプーン	ぶたにく だいず はなま め チーズ ベーコン ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん トマト トマト ジュース キャベツ ほうれんそう	はいがパン じゃがいも サラダあ ぶら さとう	しお こしょう ケチャップ パ ブリカ ナツメグ ウスター ソース あかワイン デミグラ スソース ハヤシルウ とり スープ しろワイン うすくち しょうゆ	589	22.3	19.2	
16	木	わかめごはん なまあげのかりんあげ とんじる こくとうきなこまめ ギゆうにゆう	はし	わかめ なまあげ ぶた にく とうふ あかみそ し ろみそ いらだいず きな こ ギゆうにゆう	ごぼう だいこん にんじん こん にやく ながねぎ	しちぶつきまい ごま こむぎこ あ ぶら さとう サラダあぶら じゃが いも くるざとう	しょうゆ かつおぶし	614	23.2	21.5	
17	金	きつねずし ししやものいそべあげ とうがんとやさいのわふうスープ ココアプリン ギゆうにゆう	はし スプーン	あぶらあげ ししやも あ おのり とりにく とうにゆう なまクリーム ギゆう にゆう	にんじん えだまめ とうがん たま ねぎ キャベツ	こめ さんおんとう ごま こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも プリン のもと	す しお しょうゆ さけ みり ん かつおぶし うすくちしょう ゆ こしょう	601	20.1	20.1	
18	土	スパゲティミートソース かぼちゃマフィン かいそうサラダ ギゆうにゆう	フォーク	ぶたにく ベーコン チ ーズ とうふ とうにゆう な まクリーム かいそうミック ス ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュル ーム にんにく トマトジュース トマト ピューレー トマト パセリ かぼ ちゃ キャベツ きゆうり	スパゲティ オリーブ油 サラダあ ぶら さとう こむぎこ バター きび ざとう メーブルシロップ ごまあ ぶら ごま	しお こしょう あかワイン ケ チャップ ベーキングパウ ダー ラムさけ す しょうゆ	692	24.5	23.0	
20	月	おやこどんぶり みそしる みかんかん ギゆうにゆう	はし スプーン	とりにく たまご あぶらあ げ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん しらたき あ おねぎ みかんかん	しちぶつきまい 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 しお かつおぶし	578	23.3	16.2	
21	火	きなこあげパン ひたしあおまめ アルファベットスープ ギゆうにゆう	スプーン	きなこ あおだいず ひじ き ベーコン ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん キャベツ ほう れんそう	はいがパン あぶら さんおんとう さとう マカロニ	しお す しょうゆ とりスープ しろワイン うすくちしょう ゆ こしょう	574	19.8	22.5	
22	水	ごはん カルチャンつくだに カレーにくじゃが スイートナッツ ギゆうにゆう	はし	にほし かつおぶし しお こんぶ ぶたにく ギゆう にゆう	たまねぎ にんじん こんにやく ほ しいたけ さやいんげん	こめ しちぶつきまい ごま さとう じゃがいも サラダあぶら さんお んとう くるざとうアーモンド くるみ	す しょうゆ さけ みりん か つおぶし カレーこ	587	20.0	16.9	
27	月	マーボーどんぶり ナムル オレンジゼリー ギゆうにゆう	はし スプーン	とうふ ぶたにく まめみ そ あかみそ かんてん ギゆうにゆう	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 オレ ンジジュース	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 みずあめ	さけ しょうゆ オイスター ソース トウバンジャン	601	23.6	19.6	
28	火	ごはん あじのピリカラフルあげ みそしる ピーチシャーベット ギゆうにゆう	はし	あじ なまあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	ピーマン あかピーマン きピーマ ン ながねぎ にんにく にんじん こんにやく だいこん あおねぎ も も	こめ しちぶつきまい こむぎこ こ めこ あぶら さんおんとう じゃが いも	さけ しょうゆ す トウバン ジャン かつおぶし	604	24.4	17.0	
29	水	ウインナーロール ジャーマンポテト ミネストローネスープ ギゆうにゆう	はし スプーン	ウインナー ベーコン あ さり ギゆうにゆう	マッシュルーム コーン ほうれん そう たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト トマトジュース パ セリ	はいがしよくパン さんおんとう じゃがいも バター マカロニ サラ ダあぶら さとう コーンスターチ	ケチャップ マスタード ウス ターソース しお こしょう と りスープ しろワイン	622	22.3	24.7	
30	木	ケチャップライス ハニーマスタードチキ ン コーンポタージュ ギゆうにゆう	スプーン フォーク	ハム とりにく ベーコン ギゆうにゆう とうにゆう はなまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュル ーム えだまめ クリームコーン コ ーン パセリ	はんつきこめ バター はちみつ じゃがいも サラダあぶら	ケチャップ しょうゆ こしょう しお マスタード しろワイン とりスープ	596	28.2	18.0	
31	金	だいずとえだまめのごはん さけフライ みそしる ひとくちみかんゼリー ギゆうにゆう	はし	だいず ぎんざけ とう にゆう なまあげ ぶたに く あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	えだまめ もやし にんじん たら	こめ きびざとう こむぎこ パンこ あぶら ひとくちゼリー	しょうゆ さけ しお こんぶ みりん こしょう ちゅうのう ソース かつおぶし	588	25.5	20.7	
今日の目標		じゅんぴ かたづ じょうず 準備や片付けを上手にしよう。							602	23.2	20.1

☆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

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~

✿引き続き、食器の数を減らした、給食当番を4人までとした給食です。

✿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。



✿今月の新メニュー

- ・アセロラゼリー・・・アセロラジュースを使ってうすいピンク色のゼリーを作ります。
- ・とうがんとやさいの和風スープ・・・冬瓜と書きますが旬は夏の野菜です。
- ・あじのピリカラフル揚げ・・・揚げたアジにピリ辛ソースをからめ、小さく切った黄・赤・緑のピーマンをちらします。

学校

食塩 相当量 g
1.5
1.9
2.5
2.0
1.6
2.6
2.0
2.0
1.4
1.9
1.7
2.8
1.9
1.8
2.0

さい。
g未満
・30%