



給食予定献立表



令和3年度 7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					
1	木	ツイストパン ミートボールとインゲンまめのトマトに カリポリサラダ すいか ぎゅうにゅう	スプーン	いんげんまめ ミートボール ベーコン 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり すいか	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 コーンフレーク さとう ごまあぶら	じゅうそう あかワイン ケチャップ トリスープ 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	644	22.7	21.5	2.6	
2	金	ごはん いなだのてりやき からしあえ みそしる ココアプリン ぎゅうにゅう	はし スプーン	いなだ とうふ ゆば わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう とうにゅう	おろししょうが こまつな キャベツ にんじん もやし あおねぎ	こめ しちぶつきまい さとう でんぶん ふ プリンのもと	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ マスタード かつおぶし	640	27.5	21.0	2.1	
5	月	わかめごはん こうやどうふのあげに みそしる スイートナッツ ぎゅうにゅう	はし スプーン	わかめ とりにく こおりどうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ あかピーマン きーピーマン えだまめ キャベツ	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 くるごとう アーモンド くるみ	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	666	23.9	25.1	2.4	
6	火	はいがパン じゃがいものキッシュ ひたしあおめめ アルファベットスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	スプーン	たまご ぶたにく あおだいず ひじき ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう オレンジ	はいがパン パター じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ	こしょう しお パセリ ケチャップ すししょうゆ トリスープ しろワイン うすくちしょうゆ	621	27.4	22.9	2.4	
7	水	ちやめし さけのレモンソースかけ あおなのちゅうかあえ そうめんじる ほしのゼリー ぎゅうにゅう	はし スプーン	ぎんざけ ささみ とうふ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう もやし こまつな にんじん えのきたけ あおねぎ なたでこ	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう さとう ごまあぶら ごま そうめん こんにやくゼリー	しょうゆ さけ しお こんぶ うすくちしょうゆ す かつおぶし	636	25.1	20.3	2.5	
8	木	スパゲティミートソース チョコむしパン やさいのスープに ぎゅうにゅう	フォーク スプーン	ぶたにく ベーコン とうにゅう とりにく ウイナー ぎゅうにゅう	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 かぶ キャベツ さやいんげん	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら さとう むしパンミックス チョコレート じゃがいも	しお こしょう あかワイン ケチャップ しろワイン トリスープ しょうゆ	649	27.2	19.4	2.5	
9	金	ごはん わかさぎフリッター ごまきゅうり とうふとぶたにくのチゲ アンデスメロン ぎゅうにゅう	はし スプーン	わかさぎフリッター とうふ ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	きゅうり キムチ にんじん ごぼう な がねぎ たけのこ いら きくらげ にんにく しょうが メロン	こめ しちぶつきまい さとう ごま ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう でんぶん	しょうゆ すしお さけ コチュジャン テンメンジャン みりん かつおぶし	616	25.7	20.3	1.8	
12	月	ごはん さばのソースに のりずあえ みそしる アップルシャーベット ぎゅうにゅう	はし	さば のり あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ りんご	こめ しちぶつきまい さんおんとう ごま じゃがいも	しょうゆ ウスターソース さけ みりん す かつおぶし	666	23.5	23.6	2.2	
13	火	ツナとチーズのホイールサンドパン ジャーマンポテト とうがんとやさいのわふうスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	スプーン	ツナフレーク チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	コーン マッシュルーム にんじん ほうれんそう とうがん たまねぎ キャベツ あおねぎ オレンジ	はいがパン じゃがいも バター	こしょう しお かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	598	22.9	23.1	2.4	
14	水	なつやさいのカレーライス おあげのサラダ きなこまめ ぎゅうにゅう	スプーン	ぶたにく あぶらあげ いりだ いず きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト なす にんにく しょうが トマトジュース かぼちゃ キャベツ きゅうり 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 バター あぶら さとう ごま	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 カレーニ ターメリック パプリカ ガラムマサラ マサラマイルド うすくちしょうゆ す	647	21.1	21.6	1.4	
15	木	ごはん なまあげとんかつ 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	なまあげ ぶたにく とうにゅう あかみそ まめみそ あぶら あげ わかめ しろみそ ぎゅう にゅう	こまつな キャベツ もやし にんじん かぶ ぶなしめじ	こめ しちぶつきまい こむぎ こ パンこ あぶら さんおん とう ごま ひとくちゼリー	みりん しょうゆ かつおぶし	649	25.1	23.6	2.0	
今月の目標		じょうず はいぜん 上手に配膳しよう					中学年平均		639	24.7	22.0	2.2

☆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。

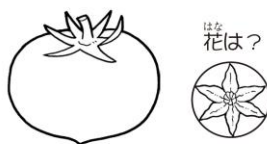
学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%



夏野菜を

たくさん食べよう

トマト



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)が
いっぱい。老化を防止したり、病気を予防
したりする働きがあります。

かぼちゃ



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に
保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミン
EやCもたくさん含まれています。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細か
いほがあるのが特徴。みずみずしい夏野
菜のひとつ。



鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナ
スニン(ポリフェノール的一种)が多く含
まれています。

とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれて
いて、乾燥させたものは、国や地域によっ
ては主食にもなっています。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンC
が多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマ
ンは甘みあるのが特徴。

えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中
ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、
食物繊維も豊富。