

給食予定献立表

令和3年度 9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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		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	kcal	g	g	g	
2木	カレーライス かいそうサラダ アップルシャーベット ギゆうにゆう	ぶたにく かいそうミックス ギゆうにゆう	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 りんご	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 ごまあぶら さとう ごま	とりスープ 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 ガラムマサラ パブリカ マサラマイルド す	589	16.9	17.0	1.9	
3金	うぐいすきなこあげパン ぶたにくといんげんまめのトマトに コーンサラダ ネーブルオレンジ ギゆうにゆう	きなこ いんげんまめ ぶたにく ベーコン ギゆうにゆう	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 コーン キャベツ きゅうり オレンジ	はいがパン あぶら さとう サラダあぶら じゃがいも さんおんとう コーンスターチ	しお じゅうそう あかワイン とりスープ ケチャップ しょうゆ こしょう ちゅうのうソース パブリカ オールスパイス す	696	26.0	24.8	2.5	
6月	ごはん さばのカレーやき ごもくきんぴら みそしる なし ギゆうにゆう	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	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 さやいんげん ながねぎ なし	こめ しちぶつきまい さとう ごま さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん カレーニ かつおぶし	675	25.8	26.7	2.0	
7火	はいがパン なすとペンネのミートグラタン ひたしあおまめ やさいスープ ギゆうにゆう	ぶたにく だいず はなまめ チーズ あおだいず ひじき ベーコン ギゆうにゆう	なす マッシュルーム 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 マカロニ サラダ あぶら さとう	しお こしょう あかワイン ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ ウスターソース す しょうゆ とりスープ しろワイン うすくちしょうゆ	673	29.6	22.9	3.0	
8水	はなやかごはん あおじそとかつ ごまあえ とうがんとやさいのわふうスープ ひとくちみかんゼリー ギゆうにゆう	ぶたにく とうにゆう あかみそ まめみそ とりくに ギゆうにゆう	しそのは こまつな もやし にんじん とうがん たまねぎ キャベツ あおねぎ	しちぶつきまい ごしきはなむすび ごま こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう じゃがいも ひとくちゼリー	しお こしょう あかワイン しょうゆ す かつおぶし うすくちしょうゆ さけ	631	24.5	20.8	1.9	
9木	わふうボンゴレスパゲティ パナナケーキ レンズまめとトマトのスープ ネーブルオレンジ ギゆうにゆう	あさり ベーコン とうふ ギゆうにゆう とうにゆう なまクリーム レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな にんにく パナナ キャベツ トマト トマトジュース パセリ オレンジ	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 チョコレート さとう コーンスターチ	しるワイン しょうゆ しお こしょう ベーキングパウダー ラムさけ ケチャップ とりスープ	635	22.0	21.9	2.3	
10金	ちやめし いかのかりんとうあげ かんぴょうのごまぜあえ かきたまじる りんごかん ギゆうにゆう	いか とうふ たまご ギゆうにゆう	かんぴょう こまつな もやし にんじん ながねぎ ほししいたけ りんごかん	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま きびざとう ごまあぶら	しょうゆ さけ しお こんぶす かつおぶし	599	26.2	17.7	2.5	
13月	ハヤシライス ポテのフレンチサラダ こくとうきなこまめ ギゆうにゆう	ぶたにく くだいず きなこ ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ プロコリー きゅうり コーン	しちぶつきまい オリーブ油 こむぎこ パター サラダあぶら じゃがいも さとう くるざとう	とりスープ あかワイン ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう ローリエ す	603	21.8	17.2	1.7	
14火	ジャージャーめん まめかりんとう ちゅうかコーンスープ ネーブルオレンジ ギゆうにゆう	ぶたにく くだいず まめみそ あかみそ とうにゆう ハム ギゆうにゆう	たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが あおねぎ コーン クリームコーン オレンジ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さんおんとう でんぶん さつまいも あぶら きびざとう ごま はるさめ	しお こしょう テンメツジャン オイスターソース トウバンツァン しょうゆ みりん さけ とりスープ うすくちしょうゆ	621	27.7	20.1	2.4	
15水	ごはん いなだのてりやき あおなのあえもの みそしる なし ギゆうにゆう	いなだ あぶらあげ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	おろししょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ あおねぎ なし	こめ しちぶつきまい さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す かつおぶし	619	25.7	20.8	2.0	
16木	はいがパン じゃがいものキッシュ だいこんとわかめのサラダ アルファベットスープ ネーブルオレンジ ギゆうにゆう	たまご ぶたにく わかめ ベーコン ギゆうにゆう	たまねぎ だいこん きゅうり 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 ごまあぶら さとう ごま マカロニ	こしょう しお パセリ ケチャップ す しょうゆ とりスープ しろワイン うすくちしょうゆ	612	25.3	23.3	2.9	
17金	きつねずし ししゃものごまあげ からしあえ すましじる ココアプリン ギゆうにゆう	あぶらあげ ししゃも きさみ とうふ とうにゆう ギゆうにゆう	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし ほししいたけ えのきたけ あおねぎ	しちぶつきまい さんおんとう ごま こむぎこ あぶら さとう プリンのもと	す しお しょうゆ さけ みりん かつおぶし マスタード うすくちしょうゆ	619	24.0	22.2	2.2	
21火	ごはん じゃこペーふりかけ にくじゃが みそしる つきみだんご ギゆうにゆう	ちりめんじゃこ ベーコン あおのり ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	おろしにんにく 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 きりほしだいこん ながねぎ こまつな えのきたけ	こめ しちぶつきまい サラダあぶら ごま じゃがいも さんおんとう しらたま さとう でんぶん	こしょう かつおぶし しょうゆ さけ みりん	622	22.8	15.3	2.5	
22水	カレーうどん きなこおはぎ わかさぎフリッター おひたし ネーブルオレンジ ギゆうにゆう	ぶたにく きなこ わかさぎフリッター ギゆうにゆう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ こまつな キャベツ もやし オレンジ	うどん もちごめ こめ さとう あぶら	かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお カレーニ カレールウ	558	20.2	19.1	2.2	
24金	こうやごはん さけのごまやき のりずあえ みそしる みかん ギゆうにゆう	とりこ おりどうふ ぎんざけ のり とうふ ゆば わかめ しろみそ ギゆうにゆう	にんじん ごぼう えだまめ おろししょうが オレンジピューレ こまつな もやし あおねぎ みかん	しちぶつきまい さとう ごま ぶ	しょうゆ さけ みりん す かつおぶし	577	29.5	20.1	2.2	
27月	マーボーどんぶり はるさめサラダ ぶどう ギゆうにゆう	とうふ ぶたにく まめみそ あかみそ ハム ギゆうにゆう	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 キャベツ こまつな にんじん ぶどう	こめ はんつきこめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごま	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンツァン す こしょう しお からし	606	23.8	20.3	2.2	
28火	ごはん さばのかんろに じゃがいものきんぴら みそしる なし ギゆうにゆう	さば さつまいも とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ギゆうにゆう	オレンジピューレ しょうが ながねぎ れんこん にんじん こんにやく えだまめ なし	こめ しちぶつきまい さんおんとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	699	26.5	26.5	2.7	
29水	ツイストパン カレーチャウダー おあげのサラダ おうとうかん ギゆうにゆう	とりにく ベーコン あさり ギゆうにゆう はなまめ なまクリーム あぶらあげ	にんにく 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 ももかん	はいがパン パター じゃがいも マカロニ 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 カレーニ しょうゆ うすくちしょうゆ す	675	23.3	23.9	2.4	
30木	ごはん ホイコーロー たまごスープ ココアアーモンド ギゆうにゆう	ぶたにく なまあげ あかみそ たまご きなこ ギゆうにゆう	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン きピーマン きくらげ たら	こめ しちぶつきまい サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま アーモンド	しょうゆ さけ テンメツジャン トウバンツァン とりスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ココア	628	26.6	22.7	1.9	
今月の目標 <small>しょうじ</small> 食事のマナーを知ろう						中学年平均	628	24.6	21.2	2.3

☆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%



朝ごはんを食べて学校へ

朝ごはんは体の目覚まし時計です。

~お知らせ~

9月から、学校ではし・スプーン等を用意します。家庭から持参していただいても構いません。クラス全員分を用意いたしますので、家庭から持参する場合は、学校で用意したものを使わないことをお子さんに伝えてくださるようお願いいたします。