

給食予定献立表

令和3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	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	g
1	金	くりごはん あじのガーリックたつたあげのりずあえ とんじるぎゅうにゅう	あじのり ぶたにく どうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろしにんにく こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	しちぶつきまい くり ごま でんぶん 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 す しょうゆ かつおぶし	558	23.8	15.9	1.8
4	月	ぶたキムチどん コロコロポテト とうふのとろみスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく こおりどうふ だいず あかみそ とりにく どうふ 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 たらこ キムチ はくさい きくらげ こまつな	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんどう ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら ごま	しょうゆ さけ しお こしょう とろみスープ うすくちしょうゆ	624	27.6	19.7	2.3
5	火	ごはん さばのごまやき ひじきのにもものみそしるりんご ぎゅうにゅう	さば ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく さやいんげん もやし たらこ りんご	こめ しちぶつきまい さとう ごま サラダあぶら さんおんどう	みりん しょうゆ さけ かつおぶし	644	24.9	25.2	2.2
6	水	ロールパン かぼちゃのシチュー じゃごまサラダ かき ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう どうにゅう はなまめ ちりめんじゃこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり プロックロー キャベツ かき	テーブルロール バター じゃがいも コーンスターチ ごま さとう	しろワイン しお こしょう とろみスープ みりん しょうゆ	601	21.4	19.3	2.3
7	木	とりごぼうめし にくどうふ むらくもじる まっちゃんプリン ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぶたにく どうふ たまご ぎゅうにゅう どうにゅう	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 はくさい こまつな ながねぎ	しちぶつきまい さとう さんおんどう でんぶん プリン	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし うすくちしょうゆ まっちゃん	643	30.6	21.2	2.0
8	金	ごはん タラのごまソースかけ やさいのふくめに みそしるぎゅうにゅう	みそ たりにく なまあげ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにやく さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ	こめ しちぶつきまい こめこ あぶら さんおんどう ごま じゃがいも でんぶん	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	596	26.0	17.1	1.8
11	月	なめし カレーにくじゃが みそワタンスープ スイートナッツ ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな 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 はくさい ながねぎ チンゲンサイ	しちぶつきまい ごま じゃがいも サラダあぶら さんおんどう ウエーブワタン ごまあぶら くらざとう アーモンドくるみ	なめしのもと かつおぶし しょうゆ さけ みりん カレーこ とろみスープ	620	21.7	18.2	2.1
12	火	とりなんばんうどん しおむすび わかさぎフリッター ごまずあえ ぎゅうにゅう	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	しちぶつきまい さとう さんおんどう でんぶん こめ さとう ごま	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 す	587	21.0	18.8	2.3
13	水	ちやめし あげだしどうふのそぼろあん おかかあえ かきたまじる みかん ぎゅうにゅう	どうふ ぶたにく かつおぶし たまご 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 あおねぎ みかん	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんどう サラダあぶら ごま	しょうゆ さけ しお こんぶ みりん かつおぶし うすくちしょうゆ	589	23.8	19.9	2.1
14	木	アップルトースト やさいのスープに ひたしあおまめ ぎゅうにゅう	とりにく ウイナー あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	りんご にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん	はいがしよくパン 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 さとう	しろワイン しお こしょう とろみスープ しょうゆ す	600	21.9	22.2	2.3
15	金	ごはん いなだてりやき はるさめのピリからいたため みそしるりんご ぎゅうにゅう	いなだ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく にんじん たまねぎ たけのこ あかピーマン こまつな たらこ きりぼしだいこん ながねぎ えのきたけ りんご	こめ しちぶつきまい さとう でんぶん はるさめ サラダあぶら さんおんどう ごまあぶら	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ さけ こしょう オイスターソース テンパシジャン トウバンジャン かつおぶし	617	25.8	18.4	2.0
18	月	カレーライス かいそうサラダ きなこまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく かいそうミックス 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	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	とろみスープ 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 カレーこ ターメリック グラムマサラ パプリカ マサラマイルド す	609	20.0	18.9	1.9
19	火	ふきよせごはん あきさわらフライ おひたし みそしる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ さわら どうにゅう わかめ 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 こまつな キャベツ もやし かぶ オレンジ	しちぶつきまい さつまいも さんおんどう 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	610	26.3	20.5	2.3
20	水	あんかけやきそば たまごスープ あべかわいも ぎゅうにゅう	ぶたにく ウイナー あざり たまご きなこ ぎゅうにゅう	きピーマン あかピーマン にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ きくらげ ヤングコーン しょうが にんにく たらこ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら でんぶん ごま さつまいも あぶら さんおんどう	とろみスープ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ オイスターソース しょうゆ	581	22.4	20.3	2.4
21	木	ごはん ししゃものてりやき すきやきに きょうふうだんごじる みかん ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たらこ しらたき ほししいたけ だいこん ながねぎ こまつな みかん	こめ しちぶつきまい さとう ごま サラダあぶら さんおんどう でんぶん しらたま	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし うすくちしょうゆ	618	27.8	15.4	2.0
22	金	はいがパン さけのラビコットソース カレーマッシュポテト アルファベットスープ ぎゅうにゅう	ぎんざけ はなまめ どうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト セロリー パセリ レモン かじゅう えだまめ にんじん キャベツ ほうれんそう	はいがパン こむぎこ あぶら さんおんどう サラダあぶら じゃがいも パター マカロニ	さけ りんごす しお こしょう マスタード カレーこ とろみスープ しろワイン うすくちしょうゆ	666	25.6	27.2	2.4
23	土	マーボーどんぶり ポップビーンズ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	どうふ ぶたにく まめみそ あかみそ だいず あおのり ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ たらこ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが アセロラジュース ぶどうジュース オレンジジュース みかんかん りんごかん	こめ はんつきこめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん あぶら クールゼリー さとう	さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン しお	692	25.7	21.9	1.7
26	火	ごはん さばのソースに きくとやさいのおひたし みそしる みかん ぎゅうにゅう	さば どうふ ゆば わかめ しろみそ 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 きくのり あおねぎ みかん	こめ しちぶつきまい さんおんどう ぶ	しょうゆ ウスターソース さけ みりん かつおぶし	601	22.8	21.1	2.2
27	水	ナポリタン コーンポタージュ チョコまっちゃんむしパン ぎゅうにゅう	ベーコン あかみそ ぎゅうにゅう どうにゅう はなまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく クリームコーン コーン パセリ	スパゲッティ サラダあぶら じゃがいも パター むしパン ミックス チョコレート	ケチャップ しお こしょう しろワイン パセリ とろみスープ まっちゃん ラムさけ	661	22.7	20.2	2.7
28	木	おやこどんぶり ナッツとだいずのあまずあえ みそしる ぎゅうにゅう	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	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんどう 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	28.6	23.6	2.2
29	金	ベーコンとやさいのピラフ てりやきチキン だいこんときゅうりのサラダ やさいのわふうスープ ハロウィンかぼちゃプリン ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく どうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ おろししょうが おろしにんにく きゅうり だいこん かぶ キャベツ あおねぎ かぼちゃ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんどう はちみつ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも プリン きびざとう チョコレート	とろみスープ しお こしょう しょうゆ さけ みりん す かつおぶし うすくちしょうゆ	586	22.5	17.2	2.3
今月の目標		食事のマナーを知ろう				中学年平均	618	24.4	20.1	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%



