

給食予定献立表

令和3年度 11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	月	ごはん だいずとひじきのつくだに じゃがいものそぼろに かきたまじる はくとうかん ぎゅうにゅう	だいず ひじき ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ながねぎ あおねぎ ももかん	こめ しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし うすくちしょうゆ しお	611	21.2	14.8	1.8
2	火	ごはん わかさぎのごまあげ ナムル とうふとぶたにくのチゲ みかん ぎゅうにゅう	わかさぎ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん キムチ ごぼう ながねぎ たけのこ なら きくらげ にんにく しょうが みかん	こめ しちぶつきまい こめこ ごま あぶら さとう 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 さけ しお コチュジャン テンメシジャン みりん かつおぶし	641	27.6	22.1	1.5
4	木	なめし さけのちゃんちゃんやき みそしる メープルカシューナッツ ぎゅうにゅう	ぎんざけ しろみそ あぶらあげ わかめ あかみそ きなこ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン	しちぶつきまい ごま サラダあぶら さんおんとう パター じゃがいも カシューナッツ メープルシロップ	なめしのもと さけ しょうゆ みりん かつおぶし	667	27.5	24.2	2.7
5	金	わふうボンゴレスパゲティ シナモンチョコロール やさいスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	あさり ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ こまつな にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう オレンジ	スパゲッティ オリーブ油 パター さとう こむぎこ こめこ グラニューとう チョコレート	しろワイン しょうゆ しお こしょう イースト シナモン とりスープ うすくちしょうゆ	593	20.4	19.4	2.3
8	月	こくとうパン とうふのミートソースグラタン きりほしだいこんサラダ ポテトスープ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいず はなまめ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト トマトジュース きりほしだいこん きゅうり コーン	こくとうパン サラダあぶら さとう ごま じゃがいも	しお こしょう ケチャップ パプリカ 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 す しょうゆ パセリ とりスープ	650	27.1	22.1	2.8
9	火	ごはん ガーリックあじフライ のりずあえ さつまいもじる ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	あじ とうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろしにんにく もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ あおねぎ	こめ しちぶつきまい こむぎこ パンこ あぶら ごま さつまいも ひとくちゼリー	さけ す しょうゆ かつおぶし	602	25.1	16.3	1.7
10	水	はいがパン かぼちゃのシチュー だいこんときゅうりのサラダ みかん ぎゅうにゅう	とりこ ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ	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 だいこん みかん	はいがパン パター じゃがいも コーンスターチ さとう ごまあぶら ごま	しろワイン しお こしょう とりスープ しょうゆ す	571	19.8	16.5	2.1
11	木	さんまのひつまぶし やさいのふくめに みそしる りんご ぎゅうにゅう	さんま とりこ なまあげ とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが さやいんげん にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにゃく ながねぎ りんご	しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま じゃがいも	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	659	25.7	26.4	2.3
12	金	やながわどんぶり まめかりんとう みそしる ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご だいず とうにゅう あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう しらたき あおねぎ かぶ ぶなしめじ	しちぶつきまい サラダあぶら さんおんとう でんぶん さつまいも あぶら きびごとう ごま	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	660	28.4	21.2	2.1
15	月	わかめごはん さけのごまやき あおなのちゅうかあえ みそしる ココアアーモンド ぎゅうにゅう	わかめ ぎんざけ あぶらあげ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	おろししょうが オレンジピューレ もやし こまつな にんじん キャベツ ぶなしめじ	しちぶつきまい ごま さとう ごまあぶら アーモンド	しょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ す かつおぶし ココア	630	27.5	24.6	2.5
16	火	カレーうどん しおむすび はたはたのたつたあげ ごまあえ みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ ハタタ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ こまつな もやし みかん	うどん こめ こめこ あぶら さんおんとう ごま	かつおぶし さけ みりん しょうゆ しお カレーコ レールウ す	587	21.7	17.8	2.3
17	水	まるパン チリビーンズ クラムチャウダー カリポリサラダ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく とりこ ベーコン あさり とうにゅう ぎゅうにゅう はなまめ なまクリュー	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	はいがパン サラダあぶら じゃがいも マカロニ パター コーンスターチ コーンフレーク さとう ごまあぶら	しお こしょう ケチャップ ちゅうのうソース チリパウダー とりスープ しろワイン しょうゆ す	625	26.0	21.3	2.6
18	木	ごはん ホイコーロー わかめとたまごのスープ スイートポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ たまご とうにゅう ぎゅうにゅう	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 きくらげ	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 さつまいも さんおんとう パター	しょうゆ さけ テンメシジャン トウバンジャン とりスープ うすくちしょうゆ しお こしょう みりん	653	25.0	19.4	2.0
19	金	ごはん ししゃものパリパリあげ こうやどうふのあげに みそしる かき ぎゅうにゅう	ししゃも とりこ 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 ピーマン はくさい だいこん あおねぎ かき	こめ しちぶつきまい ぎょうざのかわ あぶら じゃがいも でんぶん さんおんとう	カレーこ しょうゆ みりん さけ かつおぶし	622	22.6	20.9	1.8
22	月	はいがパン シイラのハーブやき さつまいものフレンチサラダ ミネストローネスープ みかん ぎゅうにゅう	シイラ とうにゅう ベーコン あさり ぎゅうにゅう	レモンかじゅう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ セロリー マッシュルーム トマト トマトジュース パセリ みかん	はいがパン こむぎこ パンこ オリーブ油 さつまいも サラダあぶら さとう マカロニ コーンスターチ パター	しお こしょう しろワイン バジル す とりスープ ケチャップ	621	28.4	18.0	2.2
24	水	ごはん いかのかりんとうあげ おひたし あきのすましじる りんご ぎゅうにゅう	いか かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ながねぎ りんご	こめ しちぶつきまい でんぶん あぶら さんおんとう ごま さとう	しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しお うすくちしょうゆ さけ	559	23.9	14.0	2.4
25	木	カレーピラフ てりやきチキン じゃこごまサラダ コーンポタージュ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン とりこ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリュー	にんじん たまねぎ コーン ピーマン にんにく しょうが トマトピューレー おろししょうが おろしにんにく きゅうり ブロッコリー キャベツ クリームコーン パセリ オレンジ	しちぶつきまい パター サラダあぶら さんおんとう はちみつ ごま さとう じゃがいも	カレーこ とりスープ しお こしょう ターメリック ローリエ ガラムマサラ マサラマイルド オールスパイス うすくちしょうゆ みりん ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ さけ しろワイン	634	29.4	19.0	3.1
26	金	はなやかごはん ほっけのしおやき ひじきのにも みそしる こくとうまんじゅう ぎゅうにゅう	ほっけひらき ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ しろみそ あかみそ こしあん ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ きりほしだいこん あおねぎ	しちぶつきまい ごしきはなむすび ごま サラダあぶら さんおんとう くらごとう こむぎこ	しょうゆ さけ みりん かつおぶし じゅうそう	624	26.9	18.0	2.5
29	月	ハムとチーズのホイールサンドパン ひたしあおまめ やさいのスープに みかん ぎゅうにゅう	ハム チーズ あおだいず ひじき とりこ ウイナー ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん みかん	はいがパン さとう サラダあぶら じゃがいも	す しょうゆ しろワイン しお こしょう とりスープ	616	27.4	23.4	2.9
30	火	ごはん くるみとじゃこのつくだに すきやきに むらくもじる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぶたにく とりこ たまご かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なら しらたき ほししいたけ はくさい こまつな ながねぎ ぶどうジュース ぶどうかん	こめ しちぶつきまい くるみ さんおんとう ごま ふ サラダあぶら でんぶん さとう みずあめ	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし うすくちしょうゆ	658	27.3	19.7	1.8

今月の目標 **食べ物の働きを知ろう** 中学年平均 624 25.4 20.0 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%

