

令和4年度 4月 給食予定献立表 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	
7	木	きなこあげパン やさいのスープに ひたしあおまめ デコボン ぎゅうにゅう	きなこ とりくに ウインナー あおだいず ひじき 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 デコボン	はいがパン あぶら さんおん どう サラダあぶら じゃがいも さとう	しお しちウイン こしょう と りスープ しょうゆ す	604	27.2	25.6	2.4	
11	月	ごはん なまあげのにくまき かんぴょうのごまずあえ みそワタンスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ とうふ あ かみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが かんびょう こまつな も やし にんじん はくさい ながねぎ テン ゲンサイ きよみオレンジ	こめ しちぶつきまい さんお んどう でんぶん ごま きびざ とう ごまあぶら ウエーブ ワタン	さけ しょうゆ みりん す と りスープ	601	25.6	21.3	1.9	
12	火	わかめごはん こうやどうふのあげに みそしる りんご ぎゅうにゅう	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 ピーマン えだまめ キャベツ ぶなしめ じ りんご	しちぶつきまい ごま じゃが いも でんぶん あぶら さん おんどう	しょうゆ みりん さけ かつ おぶし	600	22.5	20.0	2.3	
13	水	とりなんばんうどん やきおにぎり わかさぎフリッター おひたし デコボン ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ しおこん ぶ 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 もやし デコボン	うどん でんぶん しちぶつき まい ごま あぶら	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	580	23.4	20.2	2.3	
14	木	ごはん さばのソースに ごまずあえ きょうふうだんごじる かわちばんかん ぎゅうにゅう	さば とりにく しろみそ ぎゅう にゅう	しょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん かわちばんかん	こめ しちぶつきまい さんお んどう さとう ごま しらたま さといも	しょうゆ ウスターソース さ け みりん す かつおぶし うすくちしょうゆ	637	23.7	23.5	2.0	
15	金	ハヤシライス 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 マッシュルーム トマ ト パセリ キャベツ きゅうり	しちぶつきまい オリーブゆ こむぎこ バター サラダあぶ ら ごまあぶら さとう ごま	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	582	23.1	19.2	2.1	
18	月	ごはん マーボーどうふ ごまきゅうり オレンジゼリー ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく まめみそ あ かみそ かんてん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ いら ほ しいたけ たけのこ にんにく しょうが きゅうり オレンジジュース	こめ しちぶつきまい 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 す	572	23.7	18.8	2.1	
19	火	たけのごはん さわらフライ ごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ さわら とうにゆ う とうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たけのこ こまつな もやし にんじん な がねぎ	しちぶつきまい さとう こむぎ こ パンこ あぶら さんおん どう ごま	さけ しょうゆ しお こしょう ちゅうのうソース す かつお ぶし	587	29.5	23.1	2.3	
20	水	こくとうパン クリームシチュー カリポリサラダ りんご ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう とうにゆ う	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム フロccoli キャベツ きゅうり りんご	こくとうパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター コーンフレーク さとう ごまあ ぶら	しろワイン しお こしょう と りスープ しょうゆ す	600	22.7	21.5	2.0	
21	木	ごはん さけのこうみソースかけ のりずあえ さつまいもじる デコボン ぎゅうにゅう	ぎんざけ 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	しょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん あおねぎ デコボン	こめ しちぶつきまい こめこ むぎこ あぶら ごまあぶら さんおんどう ごま さつまいも	さけ こしょう しょうゆ す かつおぶし	602	26.1	20.7	1.9	
22	金	はなやかごはん にくじゃが かきたまじる キャラメルアーモンド ぎゅうにゅう	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 ほしい たけ さやいんげん ながねぎ あおねぎ	しちぶつきまい ごしきはなむ すび ごま じゃがいも サラダ あぶら さんおんどう でんぶ ん アーモンド グラニューとう バター	かつおぶし しょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ し お	605	22.6	20.3	2.7	
25	月	カレーライス じゃごまサラダ ココアプリン ぎゅうにゅう	ぶたにく ちりめんじゃこ とう にゅう 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 きゅうり フロコ リー キャベツ	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 ごま さとう プリンのも と	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 カレーこ ターメリッ ク ガラムマサラ パプリカ マサラマイルド みりん	614	20.9	18.0	1.8	
26	火	ごはん さばのごまやき からしあえ みそしる きよみオレンジ ぎゅうにゅう	さば なまあげ あかみそ し ろみそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん もやし こ ぼろ こんにやく ながねぎ だいこん あ おねぎ きよみオレンジ	こめ しちぶつきまい さとう ごま じゃがいも	みりん しょうゆ マスタード かつおぶし	607	24.3	24.7	2.2	
27	水	わふうボンゴレスパゲティ キャロットケーキ コーンポタージュ かわちばんかん ぎゅうにゅう	あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまク リーム とうふ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こ まつな にんにく クリームコーン コーン パセリ オレンジジュース かわちばんか ん	スパゲッティ オリーブゆ バター じゃがいも サラダあぶ ら こむぎこ きびざとう メー プルシロップ	しろワイン しょうゆ しお こ しょう とりスープ ベーキン グパウダー	601	21.6	21.6	2.4	
28	木	おやこどんぶり まめかりんとう みそしる ぎゅうにゅう	とりにく 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 にんじん 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 さんおんどう でんぶん さつ まいも あぶら きびざとう ご ま	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし	619	28.1	20.9	2.0	
今月の目標 じゅんび あとかたづ 準備や後片付けのやり方を覚えよう							中学年平均	601	24.3	21.3	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%



※給食当番の白衣は金曜日に持ち帰りますので、洗濯・アイロンがけをお願いします。

