

# 給食予定献立表



令和6年度

5月

松戸市立大橋小学校

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			
1	水	ごはん とりにくのからあげ こまつなのごまあえ みそしる(だいこん・にんじん・あぶらあげ) オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だいこん ながねぎ オレンジ	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう いりごま すりごま	しょうゆ 酒 みりん こんぶ かつおぶし	609	23.8	23.1	1.9			
2	木	ごはん とうふのちゅうかに チンゲンサイとたまごのスープ さくらんぼゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ こまつな コーン チンゲンサイ ながねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう でんぷん はるさめ さくらんぼゼリー	こんぶ 鶏スープ 酒 塩 薄口しょうゆ 豚鶏スープ しょうゆ こしょう	577	26.8	16.1	1.6			
7	火	ゆかりごはん しろみぎかなのいそべあげ えだまめサラダ けんちんじる かわちばんかん ぎゅうにゅう	まだら あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく こまつな ながねぎ かわちばんかん	こめ むぎ いりごま こむぎ あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう	ゆかり 塩 ベーキングパウダー 酢 しょうゆ 酒 こんぶ かつおぶし	587	25.9	18.9	1.8			
8	水	ごまトースト ポークビーンズ きりぼしだいこんのかむかむサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトかん えだまめ きりぼしだいこん きゅうり もやし バイ ン	しよくパン マーガリン グラ ニューとう ねりごま すりごま サラダあぶら じゃがいも さん おんとう ごまあぶら いりご ま	ケチャップ 塩 ウスターソー ス チリパウダー 酢 しょう ゆ	601	27.5	22.3	2.1			
9	木	ごはん さけのちゃんちゃんやき きゃべつとアスパラガスのサラダ みそしる(さつまいも・たまねぎ・しめじ) バナナ ぎゅうにゅう	さけ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん コーン た まねぎ えのきたけ きゅうり アスパラガ ス ぶなしめじ こまつな バナナ	こめ むぎ さんおんとう パ ター サラダあぶら ごまあぶ ら さつまいも	しょうゆ みりん 酢 こしょう こんぶ かつおぶし	595	24.5	13.6	1.8			
10	金	ごもくうどん ししゃものごまあげ ひじきのいりに オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく なたと あぶらあげ ししゃも ひじき だいず ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ほししいたけ なが ねぎ こまつな こんにゃく えだまめ オ レンジ	サラダあぶら うどん こむぎ こ いりごま すりごま あぶら さんおんとう	酒 かつおぶし こんぶ 薄 口しょうゆ 塩 みりん しょう ゆ	573	25.0	30.0	2.3			
13	月	ごはん ホイコーロー ちゅうかふうコーンスープ(たまご) グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ピーマン あかピー マン ながねぎ にんじん きくらげ ほし しいたけ たまねぎ コーン クリームコ ン しょうが ばんのうねぎ グレープ フルーツ	こめ むぎ サラダあぶら さ とう でんぷん ごまあぶら さん おんとう	しょうゆ 酒 豚鶏スープ 豆 板醤 甜麺醤 塩 こしょう こんぶ 鶏スープ	622	26.2	18.5	1.9			
14	火	ごはん すきやきふう だまこじる バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく やきとうふ あかみ そ しろみそ ぎゅうにゅう	しらたき はくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ほししいたけ こまつな だ いこん まいたけ こんにゃく バナナ	こめ むぎ さんおんとう だまこもち	酒 みりん しょうゆ こんぶ かつおぶし	575	23.6	13.1	2.0			
15	水	こくとうパン とうふナゲット アーモンドサラダ きのことスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とうふ とりにく とうにゅう だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー きゅうり ぶなしめじ えのきたけ ばん のうねぎ オレンジ	こくとうパン パンこ でんぷん あぶら さんおんとう じゃがいも サラダあぶら さとう アー モンド	塩 こしょう ケチャップ ウ スターソース 酢 薄口しょう ゆ 酒 こんぶ 鶏スープ	601	24.9	25.2	2.0			
16	木	ごはん さけのごまだれやき キャベツのしおこんぶあえ みそしる(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) おふのラスク ぎゅうにゅう	ぎんざけ しおこんぶ わか め あかみそ しろみそ きな こ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ	こめ むぎ さんおんとう ねり ごま いりごま じゃがいも ふ バター グラニューとう	酒 しょうゆ みりん 薄口 しょうゆ こんぶ かつおぶし	595	24.5	20.0	1.8			
17	金	ツナとベーコンのトマトスパゲティ シュガートースト きゃべつとコーンのサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ベーコン ツナフレーク チ ーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトピューレ トマトジュース きゅうり キャベツ もやし コーン グレープフル ーツ	スパゲッティ オリーブ油 さん おんとう マーガリン しよくパ ン グラニューとう さとう ごま あぶら いりごま	ケチャップ トマトソース 赤 ワイン バジル オレガノ 塩 こしょう 豚鶏スープ しょう ゆ 酢	608	23.7	25.3	1.8			
20	月	たにんどん ゆずのかあえ さつまじる パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご あぶらあげ 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 ほししい たけ えだまめ はくさい こまつな ゆずか じゅう ごぼう だいこん こんにゃく な がねぎ バイ	こめ むぎ さんおんとう でん ぷん さとう さつまいも	こんぶ かつおぶし 酒 み りん しょうゆ	603	26.0	17.5	2.2			
21	火	コーンピラフ なまあげのにくまき ポテトとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	ベーコン なまあげ ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	コーン にんじん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ こまつな バナナ	こめ パター さんおんとう で んぷん いりごま じゃがいも	白ワイン 豚鶏スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん こんぶ	592	25.3	21.2	1.7			
22	水	セルフフィッシュバーガー ビーンズサラダ ミルクスープ オレンジ ぎゅうにゅう	あじ いんげんまめ ベー コン あさり ぎゅうにゅう チ ーズ	キャベツ にんじん きゅうり えだまめ たまねぎ コーン オレンジ	まるパン こむぎこ パンこ あ ぶら ごまあぶら さとう じゃ がいも パター	中濃ソース ウスターソース 酢 塩 しょうゆ みりん こ しょう こんぶ 豚鶏スープ	629	31.0	26.4	2.7			
23	木	タンタンめん わかさぎフリッター きゅうりのちゅうかづけ ボンデケージョ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あかみそ わかさぎフリッター チーズ ぎゅうにゅう	にんじん もやし ながねぎ きくらげ に んにく しょうが あじつけメンマ ザーサ イ チンゲンサイ きゅうり だいこん	ちゅうかめん サラダあぶら ねりごま すりごま ごまあぶ ら ラー油 さとう いりごま し らたまこ	豆板醤 かつおぶし 豚鶏 スープ 鶏スープ 酒 みり ん しょうゆ オイスターソー ス こしょう 酢 塩	573	28.2	27.6	2.5			
24	金	カツカレーライス こまつなのサラダ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	スキムミルク ぶたにく ぎ ゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし キウイ	こめ むぎ サラダあぶら じゃ がいも パター こむぎこ パ ンこ あぶら さとう いりごま	白ワイン 豚鶏スープ カ レーこ チャツネ ケチャップ しょうゆ ウスターソース 中 濃ソース 塩 こしょう ター メリック ガラムマサラ マサ ラマイルド 酢	643	22.2	24.4	1.9			
28	火	ごはん さばのみそに こまつなのアーモンドあえ すまじる(ふ・えのき・わかめ) バナナ ぎゅうにゅう	さば あかみそ しろみそ わ かめ 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 えのきたけ バナナ	こめ むぎ さんおんとう さ とう アーモンド ふ	こんぶ かつおぶし しょうゆ 酒 みりん 薄口しょうゆ 塩	604	22.0	23.7	1.7			
29	水	ミルクロールパン とりにくのバーベキューソース コーンポテト ABCコンソメスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー レン ズ まめ ぎゅうにゅう	りんごペースト ながねぎ しょうが に んにく レモンかじゅう コーン たまねぎ にんじん こまつな オレンジ	ミルクロール さとう いりごま じゃがいも パター マカロニ	しょうゆ 酒 こしょう 塩 こ んぶ 豚鶏スープ ローリエ	616	27.8	22.6	2.1			
30	木	グリーンピースごはん さけのしおやき こまつなのいそあえ とんじる はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	さけ のり ぶたにく とう ふ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	グリーンピース こまつな きゅうり にん じん えのきたけ ごぼう だいこん ぶなし めじ こんにゃく ながねぎ	こめ さんおんとう ごまあぶら さとう レモンゼリー	薄口しょうゆ 塩 酒 こんぶ しょうゆ みりん かつおぶし	579	25.6	14.8	2.4			
31	金	ジャージャーめん わかめスープ きなこむしパン ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず まめみそ あかみそ とうふ わかめ き なこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけ のこ にんにく しょうが えのきたけ こ まつな ながねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら さとう でんぷん いりごま むしひんミックス さん おんとう あまなっとう	甜麺醤 しょうゆ みりん 豆 板醤 こんぶ 鶏スープ 酒 塩 こしょう	622	28.0	21.6	2.1			
<b>今月の目標</b>		* ランチクロスは毎日持たせてください。 * 給食着は、当番が金曜日に持ち帰ります。 洗濯後、きれいにたたんで月曜日に持たせてください。						<b>中学年平均</b>		600	25.6	21.3	2.0

☆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%