

# 給食予定献立表

令和4年度 5月

松戸市立寒風台小学校

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g		
			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						
2	月	ごはん さばのなんぶやき ザーサイあえ とうふのたんごじる ぎゅうにゅう	さば とりにく とうふ なたと ぎゅうにゅう	きゅうり こまつな にんじん もやし ザーサイ ほししいたけ ごぼう はくさい ほうれんそう	こめ ごま ごまあぶら しらた まこ	みりん しょうゆ 酒 塩 か つおぶし	603	23.6	22.8	2.0		
6	金	なめし かりかりがんも やさいのごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	とうふ ひじき ツナフレーク たまご ぶたにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ おろししょうが こまつな にん じん もやし キャベツ ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ ごま でんぶん コーン フレーク あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	なめしの素 しょうゆ 塩 み りん かつおぶし	609	23.9	21.3	2.3		
9	月	えだまめごはん しろみざかなのなんばんづけ アーモンドあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	わかめ メルルーサ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ながねぎ	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さんおんどう アーモンド さといも サラダあぶら	酒 こしょう 酢 しょうゆ と うがらし みりん 塩 かつお ぶし	605	26.0	18.8	2.4		
10	火	ツナトースト ポークビーンズ アーモンドサラダ パインアップルかん ぎゅうにゅう	ツナフレーク だいず ぶたに く ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ト マト おろしにんにく グリンピース コー ン フロッコリー キャベツ きゅうり パイ んかん	しょうゆ マヨネーズ じゃが いも サラダあぶら さとう アーモンド	塩 こしょう しょうゆ 中濃 ソース かつおぶし 酢 白 ワイン	631	30.6	27.0	2.6		
11	水	ごはん にくじゃが まめまめみそしる きなこアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ とうにゅう しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく ほししい たけ さやいんげん ながねぎ こまつな	こめ じゃがいも さとう アー モンド	しょうゆ みりん 塩 酒 か つおぶし	615	26.4	19.1	1.9		
12	木	みそラーメン ウイナーとポテトのはるまき かりかりチップスサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと うずらたまご あかみそ ウイナー チーズ ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく にんじん ながねぎ もやし コーン ザーサイ あ じつけんマ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん サラダあぶら はるまきのかわ じゃがいも あぶら ポテトチップス さとう ごまあぶら レモンゼリー	酒 しょうゆ オイスターソー ス 豚鶏スープ 塩 こしょう 酢 みりん	600	23.0	25.3	3.3		
13	金	ごはん いかのかりんとうがらめ ツナとわかめのサラダ まめつこじる ぎゅうにゅう	いか ツナフレーク わかめ とうふ だいず しろみそ ぎゅ うにゅう	キャベツ こまつな コーン レモンかじゆ う ながねぎ	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さとう アーモンド ごま サラダあぶら ごまあぶら	みりん 薄口しょうゆ しょう ゆ 酢 かつおぶし	608	26.6	20.8	2.2		
16	月	ごはん さばのみそに あまなつサラダ けんちんじる ぎゅうにゅう	さば あかみそ とりにく あぶ らあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ なつみかんかん フ ロッコリー キャベツ きゅうり ほししい たけ こんにやく だいこん にんじん こ まつな	こめ さとう サラダあぶら さ いも	酒 しょうゆ みりん 酢 こ しょう 塩 かつおぶし	621	23.8	23.9	1.9		
17	火	セサミトースト ポトフ だいこんサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ウイナー うずらたま ご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ さやいんげん だいこん きゅうり オレンジ	しょうゆ マーガリン グラニューとう じゃがいも さ とう ごまあぶら サラダあぶ ら	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ 酢 しょうゆ	649	24.0	30.9	2.5		
18	水	チンジャオロースーどん アルファベットスープ ココアアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	ピーマン たけのこ たまねぎ おろしに んにく おろししょうが にんじん キャベ ツ パセリ	こめ さとう でんぶん サラダ あぶら マカロニ パター アーモンド	しょうゆ 酒 オイスターソー ス 豆板糖 白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ ココア	602	24.8	18.8	1.4		
19	木	さけとほうれんそうのスパゲティ チュロス やさいスープ バナナ ぎゅうにゅう	さけ あさり ベーコン ぎゅう にゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれ んそう キャベツ かぶ かぶのは バナ ナ	スパゲッティ サラダあぶら バター こむぎこ スポンジ ケーキ あぶら こなざとう じゃがいも	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ ローリエ しょうゆ コンソメ	611	26.7	25.1	2.2		
20	金	チキンカレーライス ナタデココいりフルーツポンチ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ヨーグルト ス キムミルク チーズ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん トマト トマトビュ レー りんご おろししょうが おろしに んにく なたでこ バインかん ももかん みかんかん	じゃがいも サラダあぶら パ ター こむぎこ こめ さとう	カレーこ チャツネ ウスター ソース ガラムマサラ マサ ラマイルド オールスパイス 白ワイン 塩 豚鶏スープ	605	18.8	17.7	1.3		
24	火	コッペパン タンドリーサーモン ジャーマンポテト こめこのコーンスープ ぎゅうにゅう	ぎんざけ ヨーグルト ベーコ ンはなまめ ぎゅうにゅう と うにゅう	おろしにんにく おろししょうが ほうれん そう コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	コッペパン じゃがいも パ ター サラダあぶら こめこ	塩 こしょう カレーこ ケ チャップ ウスターソース しょうゆ 豚鶏スープ	602	29.8	23.9	2.5		
25	水	ごはん さけとチーズのはるまき きりほしだいこんのみそアーモンド とうにゅういりやさいじる ぎゅうにゅう	さけ チーズ しろみそ ぶた にく あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう	しそのは きりほしだいこん こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ はるまきのかわ こむぎ こ あぶら さんおんどう アー モンド じゃがいも	酒 こしょう しょうゆ かつ おぶし	603	24.6	18.5	1.8		
26	木	ジャージャーめん ワンタンスープ チーズドック ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず まめみそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ たまねぎ ほししい たけ たけのこ おろしにんにく おろし しょうが こまつな はくさい	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ チーズドック	しょうゆ 酒 甜麺醬 かつ おぶし 塩 こしょう	604	27.6	24.4	2.5		
27	金	ごはん とうふのちゅうかに はるさめスープ パインアップルかん ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく えび うずら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけ のこ おろしにんにく おろししょうが え のきたけ こまつな ながねぎ バインか ん	こめ ごまあぶら でんぶん はるさめ	しょうゆ 酒 オイスターソー ス 豚鶏スープ こしょう 塩 薄口しょうゆ	602	28.5	19.0	1.8		
30	月	ごはん ししゃものカレーフリッター かむかむサラダ まめまめみそしる ぎゅうにゅう	ししゃも かいそうミックス ツ ナフレーク とうふ あぶらあ げ わかめ とうにゅう しろみ そ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり えだまめ にんじん きりほしだいこん ながねぎ こまつな	こめ こむぎこ でんぶん あ ぶら サラダあぶら ごまあぶ ら さんおんどう じゃがいも	カレーこ ベーキングパウ ダー 酢 しょうゆ 塩 かつ おぶし	600	25.1	20.6	2.2		
31	火	きなこあげパン パリパリサラダ にらたまスープ アーモンドカル ぎゅうにゅう	きなこ たまご とうふ なたと ぎゅうにゅう	フロッコリー キャベツ きゅうり にんじ ん には ほししいたけ ながねぎ	コッペパン あぶら きびざとう ポテトチップス サラダあぶ ら さとう ごまあぶら でんぶん アーモンドフィッシュ	塩 しょうゆ 酢 豚鶏スープ	600	25.7	29.0	2.2		
<b>今月の目標</b>							<b>しゅくじのマナーをみにつけよう</b>	中学年平均	609	25.5	22.6	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%