

# 給食予定献立表

6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	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 さけとチーズのはるまき かいそうサラダ とんじる ぎゅうにゅう	さけ チーズ かいそうミックス ぶたにく あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	しそのは キャベツ きゅうり フロッ キー ごぼう だいこん にんじん ながね ぎ	こめ はるまきのかわ こむぎ こ あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま じゃが いも	酒 こしょう しょうゆ 酢 か つおぶし	606	26.7	19.4	1.8
2	木	カレーうどん チーズやきおにぎり ごぼうのきんぴら アップルシャーベット ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと ちりめんじゃ こ あおのり チーズ さつま あげ だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく りんご	うどん サラダあぶら でんぶ ん こめ ごま さんおんとう	かつおぶし しょうゆ みりん カレーうどん 塩 こしょう カ レーコ 酒	620	28.3	19.3	3.5
3	金	ぶたキムチどん はるさめスープ ココアアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ベーコン き なこ ぎゅうにゅう	キムチ にんじん たらこ たまねぎ なが ねぎ おろしにんにく おろししょうが た けのこ えのきたけ こまつな	こめ ごまあぶら はるさめ アーモンド さとう	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豆 板醤 薄口しょうゆ 豚鶏 スープ ココア	606	25.7	20.4	2.3
6	月	なめし さけのカレーあげ じょうもんあえ きのこけんちんじる ぎゅうにゅう	さけ ひじき とりにく あぶら あげ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん れんこん こまつな だいこん ごぼう ながねぎ ぶなしめじ も	こめ ごま でんぶん こむぎ こ あぶら アーモンド さとい も	なめしの素 酒 しょうゆ み りん カレーこ 薄口しょうゆ かつおぶし 塩	608	25.7	19.3	2.0
7	火	セサミトースト しろいんげんまめのシチュー コールスローサラダ みかんかん ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまク リーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュ ルーム えだまめ キャベツ きゅうり み かんかん	じゃくパン ごま マーガリン グラニューとう サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター さんおんとう	塩 こしょう 白ワイン 豚鶏 スープ 酢 マスタード しょう ゆ	653	23.8	28.0	2.1
8	水	ごはん にくじゃが かきたまじる パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご 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 こまつな パナナ	こめ じゃがいも さとう しら たま でんぶん	しょうゆ みりん 塩 酒 か つおぶし	601	23.5	12.3	2.0
9	木	コーンわかめラーメン みそやきおにぎり カリカリチップスサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ あさり うず らたまご しろみそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん コーン あ じつけメンマ もやし ながねぎ たまね ぎ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら こ め ポテトチップス さとう サ ラダあぶら レモンゼリー	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚 鶏スープ みりん 酢	618	21.7	17.3	2.8
10	金	ひきにくとまめのカレーライス あんにとんどうふのフルーツポンチ ぎゅうにゅう	レンズまめ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん マッシュ ルーム おろししょうが おろしにんにく トマトピューレー りんご みかんかん も もかん バインかん	こめ サラダあぶら こむぎこ バター あんにんどうふ さとう	赤ワイン ケチャップ しょう ゆ 塩 こしょう カレーこ ガ ラムマサラ マサラマイルド 豚鶏スープ 白ワイン	601	19.3	16.8	1.3
13	月	ごはん いわしのうめしそカツ アーモンドあえ まめこじる ぎゅうにゅう	まいわし とうふ だいず わ かめ しろみそ ぎゅうにゅう	うめほし こまつな キャベツ にんじん ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう アーモンド	酒 ゆかり しょうゆ みりん かつおぶし	609	27.0	20.8	1.9
14	火	ココアあげパン ポトフ ツナサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー うずらた まご ツナフレック ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ さやいんげん ブロッコリー きゅうり レモンかじゅう バ イン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら ご ま	ココア 塩 こしょう 豚鶏 スープ しょうゆ 酢	603	24.6	28.1	2.2
16	木	スパゲッティペスカトーレ チョコスコーン きゃべつのスープ パナナ ぎゅうにゅう	ベーコン シーフードミックス あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ きピーマン トマト ぶなしめじ トマトジュース パセリ おろしにんにく キャベツ にんじん コーン こまつな パ ナナ	スパゲッティ オリーブ油 こむ ぎこ さとう バター チョコ レート	ケチャップ パプリカ 赤ワイ ン 塩 こしょう コンソメ ベーキングパウダー 白ワイ ン バニラエッセンス 豚鶏 スープ しょうゆ	601	23.6	23.3	2.5
17	金	さんまのかばやきどん とうにゅういりやさいじる オレンジ ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく あぶらあげ しろみそ とうにゅう ぎゅう にゅう	おろししょうが ごぼう だいこん こん にやく にんじん ながねぎ こまつな オ レンジ	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さとう じゃがいも ごま	しょうゆ みりん かつおぶし	605	22.7	24.8	1.4
20	月	やきにくどん かんこくふうスープ ポップビーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご のり だいず あおのり ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ しらたき ピーマン もやし たらこ ながねぎ	こめ サラダあぶら ごま ご まあぶら さんおんとう トック でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 コチュジャン みりん オイスターソース 塩 かつおぶし	629	27.5	19.0	1.8
21	火	コッペパン しろみぎかなフライ コーンポテト アルファベットスープ ぎゅうにゅう	メルルーサ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター マ カロニ	中濃ソース 塩 こしょう 白 ワイン しょうゆ 豚鶏スープ	602	28.4	21.7	2.7
22	水	カレーピラフのクリームソースがけ ポテトスープ メロン ぎゅうにゅう	とりにく えび ぎゅうにゅう と うにゅう なまクリーム ベーコ ン	たまねぎ にんじん コーン あかピーマ ン ぶなしめじ パセリ メロン	こめ バター サラダあぶら こ むぎこ じゃがいも	カレーこ 塩 しょうゆ 白ワ イン コンソメ こしょう 豚鶏 スープ	606	20.4	21.5	2.1
23	木	シャンハイやきそば チーズドック たらたまスープ きなこアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび あさり たまご とうふ なたと きなこ ぎゅうにゅう	ピーマン ほししいたけ たまねぎ にん じん キャベツ たけのこ きくらげ おろ ししょうが おろしにんにく たらこ ながね ぎ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら チーズドック でん ぶん アーモンド さとう	薄口しょうゆ オイスターソ ース 塩 こしょう しょうゆ 豚 鶏スープ	601	31.9	28.4	2.8
24	金	マーボーどん ワンタンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく まめみそ あ かみそ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん たらこ ほししいたけ おろしにんにく おろ ししょうが はくさい こまつな オレンジ	ごまあぶら さとう でんぶん こめ ワンタンのかわ	豆板醤 しょうゆ 豚鶏ス ープ かつおぶし 塩 こしょう 酒	602	27.5	17.4	1.9
27	月	ベジタブルピラフ ししゃものカレーフリッター かむかむサラダ やさいスープ ぎゅうにゅう	ベーコン ししゃも かいそう ミックス ツナフレック ぎゅう にゅう	にんじん たまねぎ コーン あかピーマ ン グリンピース キャベツ きゅうり え だまめ きりぼしだいこん かぶ	こめ バター こむぎこ でん ぶん あぶら サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう じゃ がいも	しょうゆ コンソメ 塩 酒 こ しょう カレーこ ベーキング パウダー 酢 豚鶏スープ	630	27.8	19.1	3.1
28	火	シナモントースト ポークビーンズ アーモンドサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ 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 ブロッコリー キャベツ きゅうり バイン	じゃくパン マーガリン グラ ニューとう じゃがいも サラ ダあぶら さとう アーモンド	シナモン 塩 こしょう しょう ゆ 中濃ソース コンソメ か つおぶし 酢 白ワイン	612	26.9	24.6	2.2
29	水	ごはん いわしのねぎみそやき きりぼしだいこんのみそアーモンド まめまめみそしる ぎゅうにゅう	まいわし あかみそ しろみそ とうふ あぶらあげ わかめ とうにゅう ぎゅうにゅう	ながねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん	こめ ごま さとう はるまき のかわ あぶら こむぎこ さん おんとう アーモンド じゃがい も	酒 しょうゆ かつおぶし	601	23.9	18.7	2.0
30	木	スパゲティポロネーゼ クロワッサン ベジタブルスープ パナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あさり チ ーズ 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 お ろしにんにく トマトピューレー トマト パ セリ こまつな キャベツ パナナ	スパゲッティ サラダあぶら バター クロワッサン グラ ニューとう じゃがいも	塩 こしょう 赤ワイン ケ チャップ ウスターソース ハ ヤシルウ 豚鶏スープ みり ん	618	25.7	24.1	2.8
今月の目標		えいせいに きをつけて たべよう				中学年平均	611	25.4	21.2	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%