

給食予定献立表

令和4年度 7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	金	ハヤシライス ツナサラダ アップルシャーベット ギョウにゅう	ぶたにく チーズ ツナフレック ギョウにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー おろしにんにく おろししょうが プロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう りんご	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	ハヤシルー ケチャップ 赤ワイン こしょう しょうゆ 酢	614	22.3	19.4	1.9
4	月	ごはん さばのしおやき あまなつサラダ まめまめみそしる ギョウにゅう	さば どうふ あぶらあげ わかめ とうにゅう しろみそ ギョウにゅう	なつみかんかん プロッコリー キャベツ きゅうり ながねぎ こまつな	こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	酢 こしょう 塩 かつおぶし	603	30.1	22.2	2.3
5	火	コッペパン りんごジャム シーフードシチュー アーモンドサラダ オレンジ ギョウにゅう	いか えび あさり ベーコン ギョウにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース コーン プロッコリー キャベツ きゅうり オレンジ	コッペパン りんごジャム じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ さとう アーモンド	塩 こしょう 豚鶏スープ 酢 白ワイン	600	25.8	22.8	2.4
6	水	えだまめごはん にくじゃが まめこじる すいか ギョウにゅう	わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず とうにゅう しろみそ ギョウにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ こんにやく ほしいたけ さやいんげん ぼんのうねぎ すいか	こめ じゃがいも さとう	塩 酒 しょうゆ みりん かつおぶし	603	27.6	16.0	2.7
7	木	こぎつねごはん いかのてんぷら わかめサラダ たなばたじる ギョウにゅう	あぶらあげ たまごやき いか たまご わかめ ギョウにゅう	ほしいたけ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな ながねぎ	こめ さとう こむぎこ あぶらごま ごまあぶら サラダあぶら そうめん ふ	しょうゆ 酒 塩 みりん 酢 かつおぶし 薄口しょうゆ	603	24.1	20.4	2.5
8	金	みそラーメン カスタードスティック ししゃものてりやき パリパリサラダ ギョウにゅう	ぶたにく なたとう ずらたまご あかみそ ししゃも ギョウにゅう	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 あじつけメンマ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら カスタードスティック さとう ごま ちゃーめん ごまあぶら	酒 しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ 酢	600	27.9	26.3	3.7
11	月	ごはん なまあげのちゅうかに おまめのスープ パインアップルかん ギョウにゅう	なまあげ ぶたにく さくらえび ずらたまご ベーコン いんげんまめ ひよこまめ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ さやいんげん おろしにんにく おろししょうが キャベツ パセリ パインかん	こめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも	しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう 豚鶏スープ	603	26.7	19.3	2.0
12	火	ガーリックトースト ポークビーンズ かむかむサラダ パナナ ギョウにゅう	だいず ぶたにく ベーコン かいそうミックス ツナフレック ギョウにゅう	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 キャベツ きゅうり えだまめ きりぼしだいこん パナナ	しょうパン ガーリックブレッド じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら さんおんと	パセリ 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース コンソメ かつおぶし 酢	601	27.1	23.9	2.4
13	水	ごはん さけのハーブやき ツナとわかめのサラダ かきたまじる ギョウにゅう	ぎんざけ チーズ ツナフレック わかめ たまご ギョウにゅう	おろしにんにく キャベツ こまつな コーン レモンかじゅう にんじん ほしいたけ	こめ パンこ ごま サラダあぶら さとう ごまあぶら しらたま でんぶん	塩 こしょう 白ワイン バジル パセリ しょうゆ 酢 酒 かつおぶし	612	26.5	20.8	1.9
14	木	スパゲティナポリタン もちもちとうふドーナツ ポテトスープ アーモンドカル ギョウにゅう	ウインナー チーズ あさり とうふ きなこ ベーコン ギョウにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレー おろしにんにく にんじん パセリ	スパゲッティ サラダあぶら ホットケーキミックス しらたまご ごま あぶら さとう じゃがいも バター アーモンド フイツシュ	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ	602	24.9	21.6	2.9
15	金	マーボーどん ワンタンスープ オレンジ ギョウにゅう	とうふ ぶたにく まめみそ あかみそ とりにく ギョウにゅう	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん いら ほしいたけ 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
19	火	なつやさいのカレーライス ゼリーいりフルーツポンチ ギョウにゅう	ぶたにく レンズまめ ヨーグルト スキムミルク チーズ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン トマト りんご しょうが にんにく みかんかん パインかん ももかん	じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ こめ カクテルゼリー 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 白ワイン 塩 豚鶏スープ	624	21.2	16.2	1.2
今月の目標		えいせいに きをつけて たべよう				中学年平均	606	26.0	20.5	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%

こまめに 水分補給をしよう!

