

給食予定献立表

令和4年度 9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	金	ポークカレーライス あんにとろろのフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく 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 トマトピュー レー りんご おろししょうが おろしに ん みるかん ももかん バイんかん	じゃがいも サラダあぶら パ ター こむぎこ こめ あんに んどうふ さとう	カレーコ 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	611	21.6	17.2	1.3
5	月	ごはん さばのみそに こまつなのいそあえ ぐだくさんじる ぎゅうにゅう	さば あかみそ のり とりにく なまあげ しろみそ ぎゅう にゅう	しょうが ながねぎ こまつな もやし こ ぼろ だいこん にんじん ぶなしめじ こ んにやく	こめ さとう サラダあぶら じゃがいも	酒 しょうゆ みりん かつお ぶし	605	25.8	24.2	2.4
6	火	ガーリックトースト ポークビーンズ あまなつサラダ バナナ ぎゅうにゅう	だいたい 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 なつみ かんかん プロコロー キャベツ きゅう り バナナ	しょうゆ ガーリックブレッ ド じゃがいも サラダあぶら さとう	ハセリ 塩 こしょう しょうゆ 中濃ソース かつおぶし 酢	583	26.8	22.9	2.1
7	水	ごはん さけフライ ごもきんぴら とろろのたんごじる ぎゅうにゅう	さけ たまご さつまあげ ひじ き とりにく とうふ なた ぎゅうにゅう	ごぼろ にんじん こんにやく さやいんげ ん ほししいたけ はくさい ほうれんそう	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま サラダあぶら さとう し らたま	中濃ソース しょうゆ 酒 み りん 塩 かつおぶし	605	27.6	16.3	2.1
8	木	インディアンやきそば こくとうあましょく ポテトスープ アーモンドカル ぎゅうにゅう	ぶたにく ウィンナー たまご ぎゅうにゅう エバミルク ベー コン	キャベツ にんじん ピーマン もやし ほ ししいたけ たまねぎ ハセリ	ちゅうかめん サラダあぶら こむぎこ さとう くらざとう マーガリン アーモンド じゃが いも バター アーモンドフィッ シュ	こしょう 中濃ソース ウス ターソース カレーコ ベーキ ングパウダー 重曹 しょう ゆ 塩 豚鶏スープ	609	23.4	25.8	2.4
9	金	ちゅうかどん ならたまスープ きなこアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび なた うずらたまご たまご とうふ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ きくらげ ほししい たけ はくさい さやいんげん ながねぎ なら	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら アーモンド さとう	酒 オイスターソース しょう ゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ	622	30.2	22.2	2.3
12	月	わかめごはん ししゃものいそべあげ パリパリサラダ かきたまじる ぎゅうにゅう	わかめ ししゃも あおりの たまご ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん コーン こ まつな ほししいたけ	こめ ごま こむぎこ こめこ あぶら ちやめん サラダあ ぶら ごまあぶら さとう し らたま でんぶん	酒 しょうゆ 酢 塩 かつお ぶし	603	19.9	19.1	2.3
13	火	ココアあげパン カリカリチップスサラダ ワンタンスープ みかんかん ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん キャベツ コーン は くさい こまつな ながねぎ ほししいたけ みかんかん	コッペパン あぶら さとう ポ テチップス サラダあぶら ご まあぶら ワンタンのかわ	ココア しょうゆ 酢 こしょう みりん かつおぶし 塩 酒	575	20.1	22.1	1.9
14	水	なめし しろみざかなのマリネ かむかむサラダ とろろのいりやさいじる ぎゅうにゅう	メルルーサ かいそうミックス ツナフレーク ぶたにく あぶら あげ しろみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ハセリ レモンか じゅう キャベツ きゅうり えだまめ きり ほししいたけ こん こん こん こん な がねぎ こまつな	こめ ごま でんぶん こめこ あぶら さんおんどう サラダ あぶら ごまあぶら じゃがい も	なめしの素 酒 こしょう 酢 しょうゆ 塩 かつおぶし	591	26.9	17.4	2.4
15	木	スパゲティナポリタン チョコスコーン アルファベットスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ウィンナー チーズ あさり ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマ トピューレー にんにく にんじん キャベ ツ ハセリ オレンジ	スパゲッティ サラダあぶら こ むぎこ さとう バター チョコ レート マカロニ	ケチャップ 赤ワイン ウス ターソース 塩 こしょう ベーキングパウダー 白ワ イン パニラエッセンス しょう ゆ 豚鶏スープ	616	22.1	24.2	2.8
16	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 なら 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	598	24.7	19.9	2.3
20	火	ごはん こうやどうふのあげに すましじる つきみだんご ぎゅうにゅう	とりにく こおろし とうふ わかめ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン ながねぎ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さんおんどう しらたま さとう くらざとう	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし 塩	622	22.6	18.0	1.5
21	水	コッペパン いちごジャム さけのオネーズやき わかめサラダ かんこくふうスープ ぎゅうにゅう	ぎんざけ ぎゅうにゅう わか め ぶたにく たまご	キャベツ もやし にんじん なら ながね ぎ	コッペパン いちごジャム マヨ ネーズ ごま さとう ごまあぶ ら サラダあぶら トック	酒 しょうゆ オイスターソ ース 酢 塩 かつおぶし	601	28.4	25.4	2.8
22	木	けんちんうどん わかさぎのフリッター ごぼろのきんぴら きなこおはぎ ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかさぎフリッター ぶたにく さつまあげ だいたい きなこ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼろ こまつな な がねぎ ほししいたけ さやいんげん こ んにやく	うどん さといも サラダあぶら さんおんどう アルファかもち こめ	しょうゆ みりん 酒 塩 か つおぶし	659	30.2	21.2	2.6
26	月	えだまめごはん いかのかりんとうがらめ きりほしだいこんサラダ みそしる ぎゅうにゅう	わかめ いか ちりめんじゃこ なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ きりほしだいこん きゅうり に んじん こまつな	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さとう アーモンド サラダ あぶら ごま	塩 酒 みりん 薄口しょうゆ 酢 しょうゆ かつおぶし	600	27.1	20.1	3.5
27	火	こくとうパン かぼちゃのシチュー じゃこのカリカリサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ちり めんじゃこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュ ルーム きゅうり キャベツ コーン オレ ンジ	こくとうパン サラダあぶら こ むぎこ バター さとう ごまあ ぶら	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ しょうゆ 酢	600	23.3	23.8	2.0
28	水	ごはん ししゃものパリパリあげ ツナとわかめのサラダ とんじる ぎゅうにゅう	ししゃも ツナフレーク わかめ 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	キャベツ こまつな コーン レモンかじゅ う ごぼろ だいこん にんじん ながねぎ	こめ ぎょうざのかわ あぶら ごま サラダあぶら さとう ご まあぶら じゃがいも	カレーこ しょうゆ 酢 かつ おぶし	584	24.2	21.2	1.8
29	木	コーンわかめラーメン アメリカンドック のりサラダ 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 フランカルト たま ご ぎゅうにゅう ツナフレーク のり	おろしにんにく おろししょうが 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 だいこん ほうれんそう	ちゅうかめん ごまあぶら ホットケーキミックス あぶら サラダあぶら さとう ごま レ モンゼリー	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚 鶏スープ ケチャップ 酢	652	26.3	30.5	3.6
30	金	ごはん にくじゃが まめつじる バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あぶらあげ だいたい とうにゅう わかめ し ろみそ 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 はんのうねぎ バナ ナ	こめ じゃがいも さとう	しょうゆ みりん 塩 酒 か つおぶし	601	26.5	15.3	2.0

今月の目標	たべものの はたらきについて しよう	中学年平均	607	25.1	21.4	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%