

給食予定献立表

令和4年度 10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					
3	月	カレーピラフのクリームソースがけ アルファベツスープ シャインマスカット 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 キャベツ ぶどう	こめ パター サラダあぶら こむぎこ マカロニ	カレーこ 塩 しょうゆ 白ウ イン コンソメ こしょう 豚 鶏スープ	602	20.7	20.3	2.0	
4	火	はいがパン ブルーベリージャム しろみ ざかなのユーリンチーソース ジャーマン ポテト おまめのスープ ぎゅうにゅう	ほき ベーコン いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそ う コーン マッシュルーム たまねぎ に んじん キャベツ パセリ	はいがパン ブルーベリージャ ム でんぶん こめこ あぶ ら ごまあぶら さんおんとう じゃ がいも パター サラダあぶら	酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう 豚鶏スープ	602	29.1	21.2	2.7	
5	水	わかめごはん さけのちゃんちゃんやき とんじる ブルーン ぎゅうにゅう	わかめ さけ しろみそ ぶた にく あぶらあげ とろろ あか みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ えのきた け コーン こぼう だいこん ながねぎ ブルーン	こめ ごま パター さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	酒 こしょう しょうゆ みりん かつおぶし	613	30.7	17.0	2.6	
6	木	かきたまうどん ごしきのおにぎり ししゃものてりやき いろどりきんぴら ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ たまご ししゃも ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ながねぎ こま つな ごぼう れんこん ピーマン あか ピーマン	うどん こめ ごま ごしきはな むすび さとう サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう	こんぶ かつおぶし みりん 酒 しょうゆ 塩 酢 とうが らし	598	28.0	21.3	3.1	
7	金	ごはん すきやきに あげごぼうとじゃこのサラダ きなこまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく やきとうふ ちりめん じゃこ いらいだいず きなこ ぎゅうにゅう	しらたき ほくさい にんじん ながねぎ えのきたけ ぶなしめじ ほししいたけ ごぼう きゅうり もやし きくらげ	こめ ふ さんおんとう あぶ ら サラダあぶら ごまあぶら さ とう ごま	酒 みりん しょうゆ 酢 塩 ごま	601	28.0	17.8	1.9	
11	火	ナン キーマカレー カリカリチップスサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	レンズまめ ひよこまめ 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 きゅうり キャ ベツ コーン パイン	ナン サラダあぶら こむぎこ バター ポチトチップス さとう ごまあぶら	赤ワイン ケチャップ しょう ゆ 塩 こしょう カレーこ ガラマサラ マサラマイル ド 豚鶏スープ 酢 みりん	601	25.0	20.1	2.6	
12	水	ごはん いかのかりんとうがらめ きりぼしだいこんのみそアーモンド とろにゅういりやさいじる ぎゅうにゅう	いか しろみそ ぶたにく あ ぶらあげ とろにゅう ぎゅう にゅう	きりぼしだいこん こまつな にんじん こ ぼう だいこん こんにやく ながねぎ	こめ でんぶん こめこ あぶ ら さとう アーモンド さんお んとう さつまいも	みりん 薄口しょうゆ しょう ゆ かつおぶし	600	24.2	18.0	2.3	
13	木	スパゲッティペスカトーレ ベジタブルスープ チーズスコーン オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン いか えび あさり ぎゅうにゅう チーズ	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 かぶ オレンジ	スパゲッティ サラダあぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	ケチャップ パプリカ 赤ウ イン 塩 こしょう 豚鶏スープ コンソメ しょうゆ ベーキン グパウダー 白ワイン パニ ラエッセンス	583	25.3	23.1	2.8	
14	金	なめし ししゃものあまずあげ のりあえ かきたまじる ぎゅうにゅう	ししゃも のり たまご ぎゅう にゅう	ながねぎ ほうれんそう キャベツ こま つな にんじん ほししいたけ	こめ ごま こめこ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあ ぶら しらたま	なめしの素 酒 酢 しょうゆ みりん 塩 かつおぶし	584	22.6	18.1	2.6	
17	月	マーボーどん とりとレタスのスープ バナナ 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 たまご ぎゅう にゅう	たまねぎ ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ おろしにんにく おろ ししょうが ぶなしめじ レタス バナナ	ごまあぶら さとう でんぶん こめ	豆板醤 しょうゆ 豚鶏ス ープ 塩 こしょう 酒 みりん 薄口しょうゆ	600	27.9	17.0	2.0	
18	火	アップルトースト ポークビーンズ かいそうサラダ しらぬいぜりー ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ベーコン かいそうミックス ぎゅうにゅう	りんごかん 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 プロコ ラー	しょくぱん マーガリン りんご ジャム じゃがいも サラダあ ぶら さとう ごまあぶら ごま オレンジゼリー	シナモン 塩 こしょう しょう ゆ 中濃ソース かつおぶし 酢	619	27.3	20.2	2.4	
19	水	チンジャオロースーどん にらたまスープ ポップビーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご とうふ なる と だいず あおりのり 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 にら ほししいた け ながねぎ にんじん	こめ さとう でんぶん サラダ あぶら あぶら	しょうゆ 酒 オイスターソ ース 豆板醤 塩 豚鶏スープ	597	28.4	18.5	1.7	
20	木	カレーうどん フライドポテト ツナとわかめのサラダ きなこアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく なると ツナフレーク わかめ きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ こまつな キャベツ コーン レモンかじゅう	うどん サラダあぶら でんぶん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら アーモンド	かつおぶし しょうゆ みりん カレールウ 塩 こしょう カ レーこ 酒 酢	592	23.0	21.3	2.8	
21	金	ベジタブルピラフ さけのパイづつみ やさいスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン さけ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ コーン グリンピー ス ほうれんそう ぶなしめじ パセリ キャベツ かぶ オレンジ	こめ サラダあぶら バイシー ト パター こむぎこ じゃがい も	しょうゆ コンソメ 塩 酒 こ しょう 豚鶏スープ	604	21.6	21.4	2.3	
24	月	ごはん さばのしおやき じょうもんあえ まめまめみそしる ぎゅうにゅう	さば ひじき とうふ あぶらあ げ わかめ とろにゅう しろみ そ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん れんこん こまつな ながねぎ	こめ アーモンド ごま	薄口しょうゆ みりん かつ おぶし	602	30.1	23.5	2.5	
25	火	セサミあげパン わかめサラダ ワンドンスープ かき ぎゅうにゅう	わかめ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん ほくさい こ まつな ながねぎ ほししいたけ かき	コッペパン あぶら ごま きび ざとう さとう ごまあぶら サ ラダあぶら ワンドンのかわ	塩 酢 しょうゆ かつおぶし こしょう 酒	597	20.5	22.1	2.2	
26	水	こんぶのまぜごはん ししゃものからあげ パリパリサラダ まめこじる ぎゅうにゅう	こんぶ ぶたにく ししゃも と うふ あぶらあげ だいず と ろにゅう しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん おろししょうが キャベツ きゅ うり コーン ぼんこのうねぎ	こめ さとう サラダあぶら でんぶん あぶら ちゃーめん ごまあぶら	酒 しょうゆ みりん 酢 か つおぶし	588	24.2	21.7	2.3	
27	木	シャンハイやきそば チーズドック ポテトスープ ココアアーモンド ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび あさり ベーコン 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 パセリ	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら チーズドック じゃ がいも パター 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 みりん 豚鶏スープ ココア	584	28.3	26.6	2.6	
28	金	ごはん さけのさいきょうやき アーモンドあえ けんちんじる ぎゅうにゅう	ぎんざけ さいきょうみそ とり にく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん ほししい たけ こんにやく だいこん ながねぎ	こめ さとう さんおんとう アーモンド さといも サラダあ ぶら	しょうゆ みりん 酒 塩 か つおぶし	605	27.0	21.0	1.4	
31	月	スパゲティナポリタン クロワッサン かぼちゃポターージュ オレンジ ぎゅうにゅう	ウインナー チーズ あさり ぎゅうにゅう とろにゅう なま クリーム	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 かぼちゃ オレ ンジ	スパゲッティ サラダあぶら クロワッサン グラニューとう こむぎこ パター	ケチャップ 赤ワイン ウ スターソース 塩 こしょう み りん 豚鶏スープ 白ワイン ローリエ コンソメ	626	21.4	26.9	3.2	
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	600	25.7	20.9	2.4

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

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%