

給食予定献立表

令和4年度 11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					
1	火	セサミトースト ポトフ ごますきゅうり きくかみかん ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう	にんじん かぶ キャベツ さやいんげん きゅうり みかん	しょうパン こま マーガリン グラニューとう じゃがいも ご まあぶら さんおんどう	塩 こしょう 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	634	24.0	30.4	2.5	
2	水	ゆかりじゃこごはん なまあげのにくまき えだまめポテト きこのけんちんじる ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ なまあげ ぶ たにく とりにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅう にゅう	おろししょうが えだまめ にんじん だい こん ごぼう ながねぎ こまつな ぶなし めじ	こめ ごま さんおんどう でん ぶん じゃがいも バター さと いも	ゆかり しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう かつおぶし	624	25.9	21.6	2.5	
4	金	ごはん あじつきのり いわしのねぎみそねぎまき こまつなごまあえ ちばのやさしいる ぎゅうにゅう	あじつきのり まいわし あか みそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ ごま さとう はるまきの かわ あぶら こむぎこ さつ まいも	酒 みりん しょうゆ かつお ぶし	582	22.3	16.3	1.8	
7	月	ごはん なまあげのちゅうかに にらたまスープ りんご ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく さくらえひ たまご とうふ ぎゅうにゅう	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 にら ながねぎ りんご	こめ ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 酒 オイスターソ ース 塩 豚鶏スープ	576	26.6	19.8	1.7	
8	火	コッペパン いちごジャム しろみぎかなのマリネ トマトクリームペンネ おまめのスープ ぎゅうにゅう	メルルーサ ツナフレーク な まクリーム チーズ ベーコン いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ レモンか じゅう トマト キャベツ	コッペパン いちごジャム で んぶん こめ あぶら さん おんどう マカロニ バター じゃがいも	酒 こしょう 酢 しょうゆ コ ンソメ 塩 豚鶏スープ	603	29.3	18.9	2.7	
9	水	ごはん さけとチーズのはるまき じょうもんあえ まめつじる ぎゅうにゅう	さけ チーズ ひじき とうふ あぶらあげ だいず とうにゅう わかめ しろみそ ぎゅう にゅう	しそのは キャベツ にんじん れんこん こまつな ぼんのおねぎ	こめ はるまきのかわ こむぎ こ あぶら アーモンド ごま	薄口しょうゆ みりん かつ おぶし	602	26.6	20.8	2.0	
10	木	マーボーどん ちゅうかたまごスープ バナナ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく まめみそ あ かみそ ひじき たまご ベー コン 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 クリームコーン コーン ほう れんそう 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	608	27.3	17.0	2.1	
11	金	ジャージャーめん こくとうあましょく こまつなとベーコンのスープ アーモンドカル ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず まめみそ たまご ぎゅうにゅう エパル ク ベーコン	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 コーン	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら さとう でんぶん こむぎこ くらごとう マーガ リン アーモンド アーモンド フイツジュ	しょうゆ 酒 甜麺醤 ベー キングパウダー 重曹 豚鶏 スープ 塩 こしょう	665	27.7	25.4	2.9	
12	土	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 ューレー 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 なつみかんかん	じゃがいも サラダあぶら バ 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	603	18.8	17.7	1.3	
15	火	きなこあげパン ワンタンスープ ツナサラダ バナナ ぎゅうにゅう	きなこ ぶたにく ツナフレーク ぎゅうにゅう	ながねぎ おろししょうが はくさい にん じん こまつな ほししいたけ ブロッ コリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう バナナ	コッペパン あぶら きびごとう ワンタンのかわ ごまあぶら でんぶん サラダあぶら さと う ごま	塩 こしょう しょうゆ かつ おぶし 酒 酢	633	24.8	28.6	2.2	
16	水	コーンちやめし おでん こぶちや和え スイートポテト ぎゅうにゅう	さつまいも ちくわ つみれ がんとどき こんぶ なまク リーム ぎゅうにゅう	コーン にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう キャベツ もやし	こめ じゃがいも さつまいも さんおんどう バター	しょうゆ 塩 こんぶ み りん かつおぶし 昆布茶	614	20.8	16.3	2.7	
17	木	わふうきのこスパゲッティ まっちゃんケーキ こめこのコーンスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ツナフレーク のり ぎゅうにゅう う たまご なまクリーム ベー コン はなまめ とうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュ ルーム ぶなしめじ まいたけ おろしに んにく ほうれんそう クリームコーン コーン パセリ オレンジ	スパゲッティ バター こむぎこ さんおんどう あまなつとう じゃがいも サラダあぶら こ めこ	白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ベーキングパ ウダー ラム酒 抹茶 豚鶏 スープ	604	23.6	20.2	2.4	
18	金	ごはん さばのしおやき かいそうサラダ もちもちすいとんじる ぎゅうにゅう	さば かいそうミックス とりに く あぶらあげ えび なたと ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ブロッコリー ほし しいたけ にんじん はくさい ほうれんそう こんにやく	こめ サラダあぶら ごまあぶ ら さとう ごま もち	しょうゆ 酢 塩 酒 かつお ぶし	610	32.6	22.9	3.0	
21	月	ごはん かりかりがんと ごぼうとじゃこのサラダ かきたまじる ぎゅうにゅう	とうふ ひじき ツナフレーク ちりめんじゃこ たまご ぎゅう にゅう	えだまめ おろししょうが ごぼう きゅう り にんじん もやし きくらげ こまつな ほししいたけ	こめ でんぶん コーンフレ ーク あぶら サラダあぶら ご まあぶら さとう ごま しらた ま	しょうゆ 塩 酢 酒 かつお ぶし	597	21.9	19.0	2.4	
22	火	ハムチーズロールパン ようふうおでん アーモンドあえ きくかみかん ぎゅうにゅう	ハム チーズ とりにく ウイン ナー ちくわ あげホール ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく キャベツ だいこん こまつな みかん	しょうパン じゃがいも さんお んどう アーモンド	かつおぶし 塩 こしょう 薄 口しょうゆ 白ワイン しょう ゆ みりん	587	30.1	27.5	3.3	
24	木	ほうとう いなりずし ししゃものてりやき ごぼうのきんぴら ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ しろみそ いなりあげ ししゃも さつまい も だいず ぎゅうにゅう	だいこん かほちや ごぼう ながねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん こんにやく	ほうとう こめ さとう ごま サ ラダあぶら さんおんどう	しょうゆ 酒 かつおぶし こ んぶ 酢 塩 みりん	595	28.5	19.8	3.0	
25	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 にら 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 薄 口しょうゆ 豚鶏スープ コ コア	598	24.7	19.9	2.3	
28	月	ハヤシライス かむかむサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ かいそうミ ックス ツナフレーク ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ト マトビューレー おろしにんにく おろし しょうが キャベツ きゅうり えだまめ き りほしだいこん バイン	こめ じゃがいも サラダあぶ ら ごまあぶら さんおんどう	ハヤシルー ケチャップ 赤 ワイン こしょう 酢 しょうゆ 塩	603	22.9	18.6	2.1	
29	火	ごはん にくじゃが まめみそしる しらたまあずき 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 あずき 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 しら たま さんおんどう	しょうゆ みりん 塩 酒 かつ おぶし	609	25.8	13.5	2.0	
30	水	はいがパン あきのかおりグラタン アーモンドサラダ ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんに く コーン ブロッコリー キャベツ きゅう り こまつな	はいがパン マカロニ さつまい も サラダあぶら こむぎこ バター さとう アーモンド じゃがいも	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏 スープ 酢	648	27.5	27.8	3.1	
今日の目標		かんしゃして たべよう					中学年平均	610	25.6	21.1	2.4

☆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%