



# 給食予定献立表

令和2年度 6月

松戸市立高木第二小学校

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				
15	月	ごはん 鶏肉のから揚げ 二色ポイルキャベツ コーンポテト 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも バター	しょうゆ 酒 塩 こしょう	618	19.5	21.4	0.8
16	火	コーンちやめし 鮭の塩焼き ウインナー だいこん 大根ときゅうりのナムル 牛乳	さけ ウインナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	533	22.8	18.8	2.4
17	水	ごはん とりにくの甘辛焼き あげぎょうざ 二色ポイルキャベツ オレンジ缶 牛乳	とりにく あかみそ きょうざぎゅうにゅう	キャベツ にんじん オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	557	20.0	17.7	0.9
18	木	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター ポイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため 牛乳	とりにく たまご わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース 赤ワイン	576	22.4	19.0	1.2
19	金	セルフフィッシュバーガー ジャーマンポテト しゅうまい 牛乳	しるみさかなフライ しゅうまいぎゅうにゅう	キャベツ コーン マッシュルーム ほうれんそう	まるパン あぶら じゃがいも バター サラダあぶら	中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう	578	21.8	20.9	2.0
22	月	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター ポイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため 牛乳	とりにく たまご わかさぎフリッター しおこんぶ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース 赤ワイン	576	22.4	19.0	1.2
23	火	コーンちやめし 鮭の塩焼き ウインナー だいこん 大根ときゅうりのナムル 牛乳	さけ ウインナー ぎゅうにゅう	コーン きゅうり だいこん にんじん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ 酢	533	22.8	18.8	2.4
24	水	ごはん とりにくの甘辛焼き あげぎょうざ 二色ポイルキャベツ オレンジ缶 牛乳	とりにく あかみそ きょうざぎゅうにゅう	キャベツ にんじん オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	557	20.0	17.7	0.9
25	木	食パン ハンバーグデミグラスソースがけ キャベツ カレーポテト はちみつレモンゼリー 牛乳	ハンバーグ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	しょうパン じゃがいも レモンゼリー	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう カレーこ	610	20.6	16.9	2.1
26	金	ごはん あじフライ 肉だんご 二色ポイルキャベツ ひとくちリンゴゼリー 牛乳	あじ たまご にくだんご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ひとくちゼリー	塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース	582	22.4	18.3	0.9
今月の目標		食事の前には、しっかり手を洗いましょう。				中学年平均	572	21.5	18.9	1.5

☆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%

弁当給食では、おはしを忘れずに！  
 箸の持ち方は、右の写真を参考にしてください。

\*弁当給食とは、パック弁当と牛乳のお昼ご飯のことです。  
 \*松戸市内の統一献立となっています。  
 \*6月の給食は、このあと29日.30日もあります。

