

給食予定献立表

令和5年度 5月



松戸市立東部小学校

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	月	ゆかりごはん なまあげのかりんあげ こぶちやあえ みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	なまあげ あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ きよみオレンジ	こめ むぎ こま こむぎこ あぶら さんおんとう じゃがいも	ゆかり しょうゆ みりん 昆布茶 かつおぶし こんぶ	563	20.4	19.8	2.4
2	火	ちゅうかおこわ あじのごまてんぷら こまつなともやしのナムル きょうふうみそしる メロンクリームソーダふうゼリー ギゅうにゅう	やきぶた ぶたにく あじ あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	たけのこ ほしいたけ しょうが グリーンピース こまつな だいずもやし にんじん みずな だいこん ながねぎ	こめ もちこめ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん ごま あぶら さといも メロンクリームソーダゼリー	酒 しょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー 酢 かつおぶし こんぶ	573	27.0	19.0	2.3
8	月	シーフードピラフ ミネストローネスープ まめかりんとう ギゅうにゅう	えび いか あさり ベーコン いんげんまめ にぼし だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ セロリー トマト	こめ パター サラダあぶら マカロニ さんおんとう でんぶん さつまいも あぶら あまなつとう	コンソメ 塩 酒 白ワイン しょうゆ こしょう ケチャップ 豚鶏スープ パセリ	585	23.9	17.8	2.0
9	火	ロールパン アスパラのシチュー コーンサラダ パインアップル ギゅうにゅう	とり にく あさり ギゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー パイン	テーブルロール じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 鶏スープ 酢	586	22.1	24.6	1.9
10	水	ごはん さわらのうめじそやき ひじきとだいずのもの とんじる アップルシャーベット ギゅうにゅう	さわら ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ギゅうにゅう	うめほし しそのは にんじん こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ りんご	こめ サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	酒 みりん しょうゆ かつおぶし	557	26.3	16.5	1.8
11	木	カレーうどん きびなごフライ きりぼしだいこんサラダ まっちゃんむしパン ギゅうにゅう	ぶたにく なたと きびなごフライ たまご とうにゅう なまクリーム ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり	うどん あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま むしパンミックス パター あまなつとう	カレーウ カレーこ しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし 酢 抹茶 ラム酒	570	23.3	18.0	3.0
12	金	ビビンバどん トマトとたまごのスープ ココアアーモンド ギゅうにゅう	ぶたにく ベーコン たまご きなこ ギゅうにゅう	ぜんまい ながねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん トマト たまねぎ えのきたけ	こめ ごまあぶら さとう ごま アーモンド こなざとう	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 薄口しょうゆ 豚鶏スープ ココア	585	22.8	25.1	1.8
15	月	えだまめごはん こうやどうふのあげに みそしる カルピスゼリー ギゅうにゅう	こおりとうふ とり にく あぶらあげ わかめ しろみそ あかみそ かんてん カルピス ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん たまねぎ ビーマン だいこん えのきたけ みかんかん	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも さんおんとう みずあめ	こんぶ しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし	591	22.0	17.2	2.1
16	火	とりごぼうめし ししゃものいそべあげ ごまあえ まめまめじる ギゅうにゅう	とり にく あぶらあげ ししゃも あおのり とうふ だいず とうにゅう しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こまつな キャベツ だいこん あおねぎ	こめ さんおんとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま	しょうゆ 酒 みりん ベーキングパウダー 塩 かつおぶし	554	23.7	21.2	1.8
17	水	こくとうパン たらのピザソースやき こふきいも コーンクリームスープ メロン ギゅうにゅう	まだら チーズ ベーコン ギゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ ビーマン にんにく クリームコーン コーン にんじん チンゲンサイ メロン	こくとうパン サラダあぶら じゃがいも コーンスターチ	酒 ピザソース 塩 こしょう パセリ 豚鶏スープ	581	27.5	18.7	2.2
18	木	カレーライス かいそうサラダ キウイフルーツ ギゅうにゅう	ぶたにく あさり ひよこめ ヨーグルト チーズ かいそうミックス ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマトジュース キャベツ きゅうり コーン キウイ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ バター さとう ごま	カレー 赤ワイン ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 塩 コショウ カラムマサラ ロイヤルマサラターメリック パプリカ カレールウ 豚鶏スープ 酢	618	21.5	19.1	2.0
19	金	ごまみそラーメン パナナアーモンドケーキ なまあげとこまつなのソテー かたぬきチーズ ギゅうにゅう	ぶたにく あさり あかみそ なまあげ たまご ギゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ もやし いら ながねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ こまつな パナナ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ アーモンド バター さとう	しょうゆ 酒 塩 こしょう 豚鶏スープ かつおぶし オイスターソース ベーキングパウダー ラム酒	572	27.0	28.6	2.5
22	月	ごはん たまごふりかけ とり にくカシューナッツいため はるさめスープ みしょうかん ギゅうにゅう	たまご ちりめんじゃこ のり とり にく ハム ギゅうにゅう	しょうが ビーマン あかビーマン きビーマン たまねぎ たけのこ にんにく ほしいたけ にんじん ながねぎ こまつな みしょうかん	こめ サラダあぶら ごま でんぶん あぶら カシューナッツ さつまいも ごまあぶら さとう はるさめ	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう 豚鶏スープ	611	25.2	21.6	1.9
23	火	はいがまるパン(スライス) はなまめクロquette ポイルキャベツ アルファベットスープ ギゅうにゅう	はなまめ ハム とうにゅう とり にく ギゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	はいがパン じゃがいも マッシュポテト サラダあぶら こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう マカロニ	塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース ケチャップ しょうゆ 鶏スープ	576	23.2	19.4	2.7
24	水	ごはん さばのしおやき くきわかめのきんぴら みそしる パインアップル ギゅうにゅう	さば さつまあげ くきわかめ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ギゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく えのきたけ ながねぎ パイン	こめ ごま サラダあぶら さとう	酒 しょうゆ 塩 みりん とうがらし かつおぶし こんぶ	610	25.9	26.3	3.0
25	木	わふうボンゴレスパゲティ こぎつねピーンズサラダ ガーリックトースト オレンジ ギゅうにゅう	あさり ベーコン あぶらあげ いんげんまめ ギゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム まいたけ にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ オレンジ	スパゲッティ サラダあぶら バター ごまあぶら さとう ソフトフランスパン ガーリックスプレッド	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 酢 みりん バジル	545	22.5	20.9	2.2
26	金	ちゅうかどん のりしおポテト フルーツポンチ ギゅうにゅう	ぶたにく あさり えび いか うずらたまご あおのり ぎゅうにゅう	たけのこ ほしいたけ にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ チンゲンサイ しょうが みかんかん パインかん ももかん	こめ むぎ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう レモンゼリー ぶどうゼリー	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 酒 豚鶏スープ	598	22.2	16.0	1.4
29	月	なめし さけのわかさやき きりぼしだいこんにつけ かしわじる ギゅうにゅう	さけ はなまめ さつまあげ とり にく とうふ しろみそ あかみそ ギゅうにゅう	えだまめ グリーンピース きりぼしだいこん にんじん こんにやく だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ ごま さんおんとう たまごなまヨネーズ さといも サラダあぶら	なめしの素 酒 塩 こしょう しょうゆ みりん かつおぶし	563	27.8	18.8	2.1
30	火	はちみつレモントースト ようふうおでん ひたしあおまめ メロン ギゅうにゅう	どりにく カクテルワインナー あげボール うずらたまご あおだいず ひじき ギゅうにゅう	レモンかじゅう こんにやく だいこん にんじん キャベツ メロン	しょうパン マーガリン さとう はちみつ こなざとう じゃがいも	しょうゆ 塩 こしょう 酒 かつおぶし こんぶ 豚鶏スープ 酢	596	25.7	27.2	2.5
31	水	サフランライス・ビーフストロガノフ にんじんだレッシングサラダ こだますいか ギゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム ギゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく トマトピューレー キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン にんじん すいか	こめ オリーブ油 サラダあぶら こめこ さとう	サフラン デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース 塩 こしょう ハヤシラウ 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	547	20.4	18.7	1.2
今月の目標		正しい食事の仕方を知ろう				中学年平均	579	24.0	20.7	2.1

☆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。

献立表で下線の引いてある料理は、
外側がピンク色の食器に盛りつけます。

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%

