


給食予定献立表

令和5年度 7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	kcal	g	g	g
3	月	ホイコーローどん ちゅうかふうたまごスープ <u>ナッツとだいずのあまぎあえ</u> パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ あかみそ たまご だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン にんにく クリームコーン コーン ほししいたけ こまつな パイン	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶん あぶら カシューナッツ さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 甜麺醤 豆板醤 塩 こしょう かつおぶし 酢 ケチャップ	657	29.0	23.9	2.0
4	火	<u>ごはん</u> あじのこうみソースかけ かんぴょうのごまぎあえ とんじる オレンジ ぎゅうにゅう	あじ ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ かんぴょう こまつな もやし にんじん こんにやく だいこん ごぼう オレンジ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら	酒 しょうゆ 酢 かつおぶし	546	25.0	16.5	1.8
5	水	スパゲッティペスカトーレー チョレギサラダ バナナとりんごのアーモンドケーキ ぎゅうにゅう	えび いか あさり わかめ のり たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ きピーマン トマト トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく レモンかじゅう バナナチップ りんご	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら さとう ごま こむぎこ アーモンド パター	ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう パプリカ ローリエ コンソメ 鶏スープ しょうゆ 酢 コチュジャン ベーキングパウダー	563	23.6	19.8	1.7
6	木	カレーマポーどん はるさめスープ ゆでえだまめ ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく いら えのきたけ あおねぎ えだまめ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	豆板醤 しょうゆ 甜麺醤 カレールー 塩 こしょう 豚鶏スープ	588	27.3	19.9	2.1
7	金	いわしのかばやきどん ごまあえ そうめんじる たなばたデザート ぎゅうにゅう	まいわし しろみそ かまぼこ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな キャベツ にんじん ほししいたけ とうがら ながねぎ オクラ	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごま そうめん たなばたデザート	しょうゆ みりん 薄口しょうゆ 塩 酒 かつおぶし	567	22.5	16.9	2.1
10	月	キムチピラフ わかさぎのフリッター トックいりたまごスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり わかさぎフリッター なた たまご ぎゅうにゅう	キムチ たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん ほうさい いら オレンジ	こめ ごまあぶら ごま あぶら トック でんぶん	しょうゆ 酒 塩 こしょう かつおぶし	559	21.6	17.7	2.5
11	火	カリカリきなこトースト やさいのスープに <u>ひたしあおまめ</u> メロン ぎゅうにゅう	きなこ とりくにうずらたまご ひよこまめ あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ きぬさや メロン	しょうゆ マーガリン グラニューとう コーンフレーク じゃがいも さとう	しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ 酢	563	26.7	23.2	1.9
12	水	ミラノふうドリア かいそうサラダ <u>フルーツポンチ</u> ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり チーズ かいそうミックス ぎゅうにゅう	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン みかんかん パインかん ももかん	こめ パター サラダあぶら さとう ごま レモンゼリー サイダーゼリー	カレーこ ターメリック 塩 しょうゆ こしょう 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース ハヤシルー 豚鶏スープ 酢	586	21.5	17.1	2.2
13	木	<u>こぎつねごはん</u> たちうおのたつたあげ ごまあえ みそじる アップルシャーベットの ぎゅうにゅう	あぶらあげ たちうお わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ こまつな もやし だいこん えのきたけ りんご	こめ むぎ さんおんとう でんぶん こむぎこ あぶら ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし こんぶ	620	23.6	25.2	2.3
14	金	ごもくやきそば パステウ トマトとたまごのスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり なた あおのり だいず ベーコン たまご ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく トマト えのきたけ ほうれんそう	ちゅうかめん サラダあぶら マッシュポテト ぎょうぎのかわ こむぎこ あぶら はちみつレモンゼリー	塩 こしょう 焼きそばソース 白ワイン ケチャップ 赤ワイン 薄口しょうゆ 酒 豚鶏スープ	551	24.0	21.0	1.9
18	火	こくとうパン すずきのパンこやき <u>こふきいも</u> コーンクリームスープ ぎゅうにゅう	すずき ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう	レモンかじゅう クリームコーン コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こくとうパン たまごなしマヨネーズ パンこ じゃがいも サラダあぶら コーンスターチ	塩 こしょう 白ワイン バジル パセリ 豚鶏スープ	595	27.3	20.9	2.2
19	水	なつやさいのカレーライス えだまめサラダ こだますいか ぎゅうにゅう	とりくに ひよこまめ ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト しょうが にんにく トマトジュース あかピーマン きピーマン ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ すいか	こめ じゃがいも あぶら サラダあぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	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 かラムサラ ロイヤルサラ ターメリック パプリカ カレールウ 豚鶏スープ 酢 みりん	603	20.8	19.6	1.8
今月の目標		好ききらいしないで食べよう				中学年平均	583	24.4	20.1	2.0

☆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%

夏野菜を たくさん食べよう





夏休みも
早起



早寝



忘れずに!

朝ごはん

