

給食予定献立表

令和5年度 9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			
4	月	ナン キーマカレー コーンサラダ ぶどう ぎゅうにゅう	ふたにく ヨーグルト レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー ぶどう	ナン サラダあぶら さとう	塩 こしょう オールスパイス 赤ワイン ケチャップ 豚鶏スープ カレールウ 酢 白ワイン	565	25.9	20.2	2.7			
5	火	ごはん さばのしおやき ひじきとだいずのもの みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	さば ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく たまねぎ オレンジ	こめ ごま サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおぶし こんぶ	577	23.1	23.1	2.0			
6	水	プルコギどん もずくいりたまごスープ やさいチップ ぎゅうにゅう	ふたにく もずく とうふ たまご ぎゅうにゅう	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ いら えのきたけ こまつな れんこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら	しょうゆ 酒 みりん こしょう 塩 かつおぶし	566	24.9	16.6	1.8			
7	木	ごしきごはん なまあげのかりんあげ ピリからきゅうり かしわじる れいとうパイン ぎゅうにゅう	なまあげ とりにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	きゅうり こんにやく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな パイン	こめ むぎ ごしきはなむすび ごま こむぎこ あぶら さんおんとう さとう じゃがいも	しょうゆ 酢 豆板醤 かつおぶし	590	22.2	21.2	2.5			
8	金	ちゅうかどん フルーツポンチ やきカシューナッツ ぎゅうにゅう	ふたにく あさり えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう	たけのこ ほしいたけ にんじん はくさい ながねぎ チンゲンサイ ヤングコーン 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 レモンゼリー ぶどうゼリー さとう カシューナッツ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 酒 豚鶏スープ	631	24.4	20.2	1.3			
11	月	こくとうパン ほきのレモンソース キャベツともやしのソテー コーンクリームスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ほき ベーコン ぎゅうにゅう	レモンかじゅう パセリ キャベツ もやし にんじん クリームコーン コーン たまねぎ チンゲンサイ オレンジ	こくとうパン でんぶん こむぎこ あぶら さんおんとう サラダあぶら コーンスターチ	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 豚鶏スープ	602	26.8	20.8	2.6			
12	火	マーボーなすどん はるさめスープ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ふたにく だいず なまあげ まめみそ あかみそ ハム ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく ほしいたけ たけのこ こまつな	こめ むぎ あぶら サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら はるさめ レモンゼリー	酒 しょうゆ オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 塩 こしょう 豚鶏スープ	637	22.4	19.9	2.1			
13	水	シーフードピラフ ミネストローネスープ キヤラメルポテト ぎゅうにゅう	えび いか あさり ベーコン いんげんまめ 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 さつまいも あぶら グラニューとう	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	566	19.6	16.2	1.9			
14	木	ごはん にくどうふ たちうおのてんぷら うめかあえ なし ぎゅうにゅう	ふたにく とうふ たちうお とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほしいたけ きぬさや キャベツ きゅうり うめぼし なし	こめ 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 ベーキングパウダー 塩	596	26.6	22.7	1.2			
15	金	スパゲッティ・ミートソース かいそうサラダ バナナチョコチップケーキ ぎゅうにゅう	ふたにく あさり チーズ かいそうミックス たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー トマトピューレー トマト キャベツ きゅうり コーン バナナ	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 パター チョコレート	塩 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 ハヤシルウ しょうゆ 酢 ベーキングパウダー ラム酒	677	27.8	24.4	2.5			
19	火	ロールパン タンドリーチキン こぶきいも なつやさいスープ パインアップル ぎゅうにゅう	とりにく ヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ スツキーニ たまねぎ にんじん あかピーマン パイン	テーブルロール じゃがいも マカロニ パター	塩 こしょう カレー ケチャップ ウスターソース しょうゆ パセリ 豚鶏スープ	581	26.3	23.3	2.5			
20	水	ごはん さけのてりやき ごもくきんぴら まめまめじる オレンジ ぎゅうにゅう	ぎんざけ さつまあげ とうふ あぶらあげ だいず とうにゅう しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	こんにやく ごぼう にんじん ピーマン とうがらし だいこん ぼんのうねぎ オレンジ	こめ さとう サラダあぶら さんおんとう ごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし	577	28.7	20.3	2.0			
21	木	ごまみそラーメン きびなごカリカリフライ なまあげとこまつなのソテー チーズドック ぎゅうにゅう	ふたにく あさり うずらたまご あかみそ きびなごカリカリフライ なまあげ ぎゅうにゅう	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	ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら チーズドック	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	581	27.1	30.4	2.3			
22	金	コーンちやめし わかめいりたまごスープ えびととうふのチリソースに・ポテトぞえ ひとくちみかんゼリー ぎゅうにゅう	えび とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが トマト えだまめ にんじん えのきたけ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら ひとくちゼリー	しょうゆ 酒 塩 こんぶ ケチャップ 豆板醤 こしょう かつおぶし	568	25.9	16.5	2.4			
25	月	サフランライス・ビーフストロガノフ ごぼうチップスサラダ なし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	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 ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン なし	こめ オリーブ油 サラダあぶら こめこ あぶら ごまあぶら さとう	サフラン 赤ワイン デミグラスソース ウスターソース 塩 こしょう ハヤシルウ 豚鶏スープ しょうゆ 酢	556	20.4	19.1	1.3			
26	火	たまごとうどん みそやきおにぎり ポップビーンズ きりぼしだいこんサラダ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ かまぼこ たまご しろみそ だいず あおのり ぎゅうにゅう	ほしいたけ にんじん ながねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり	うどん でんぶん こめ あぶら サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし 酢	573	23.7	20.0	2.4			
27	水	あきのかおりごはん ししゃものからあげ ごまあえ とんじる ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ししゃも ふたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ こまつな もやし こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう くり でんぶん こめこ あぶら さんおんとう ごま じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ 酒 塩 みりん かつおぶし	547	23.4	18.3	2.0			
28	木	きなこあげパン マカロニスー とりにくとひよこまめのトマトに みかん ぎゅうにゅう	きなこ とりにく ひよこまめ あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトピューレー パセリ ほうれんそう みかん	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう マカロニ	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 鶏スープ しょうゆ 豚鶏スープ	579	26.5	19.4	1.9			
29	金	さんまごはん ちくぜんに みそしる じゅうごやデザート ぎゅうにゅう	さんま とりにく なまあげ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ほしいたけ たけのこ ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	こめ でんぶん あぶら さんおんとう ごま さといも サラダあぶら おつきみゼリー	酒 しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	582	22.7	21.2	1.9			
今月の目標		規則正しい食生活を送ろう							中学年平均	587	24.7	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%



[-] > >

> > > > > > >

~ ~ ~