

給食予定献立表

令和2年度 6月

松戸市立和名ヶ谷小学校

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
15	月	ごはん とりにくのからあげ にしょくボイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	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 でんぶん こめこあぶら じゃがいも パター	しょうゆ 酒 こしょう 塩	644	22.5	24.0	0.8
16	火	コーンちやめし さけのしおやき ウィンナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウィンナー 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	515	22.4	18.5	2.4
17	水	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしょくボイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	チキンカツ 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 あぶら ごま ごまあぶら	中濃ソース 赤ワイン	563	22.1	18.0	1.3
18	木	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 ぎゅうにゅう	しろみさかなフライ 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 ごま じゃがいも パター サラダあぶら	中濃ソース 赤ワイン 塩 こしょう	604	24.5	20.6	2.1
19	金	ごはん とりにくのあまからやき あげぎょうざ にしょくボイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	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	554	19.9	17.6	0.9
22	月	ごはん チキンカツ わかさぎのフリッター にしょくボイルキャベツ ピーマンのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	チキンカツ 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 あぶら ごま ごまあぶら	中濃ソース 赤ワイン	563	22.1	18.0	1.3
23	火	コーンちやめし さけのしおやき ウィンナー だいこんときゅうりのナムル ぎゅうにゅう	さけ ウィンナー 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	515	22.4	18.5	2.4
24	水	しょくパン ハンバーグデミグラスソースがけ にしょくボイルキャベツ カレーポテト はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ハンバーグ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	しょくパン 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
25	木	なめしごはん あじフライ にくだんご にしょくボイルキャベツ ひとつちりんごゼリー ぎゅうにゅう	アジフライ にくだんご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん	こめ むぎ ごま あぶら ひとつちゼリー	なめしの素 中濃ソース ウスターソース 赤ワイン	515	19.2	15.3	1.4
26	金	わかめごはん とりにくのからあげ にしょくボイルキャベツ コーンポテト ぎゅうにゅう	わかめ 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 ごま でんぶん こめこ あぶら じゃがいも パター	しょうゆ 酒 こしょう 塩	652	22.8	24.5	1.5
今月の目標		えいせいにきをつけよう。				中学年平均	574	21.9	19.2	1.6

☆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%

箸・スプーン、弁当用ランチクロス等は、各家庭からの持参をお願いいたします。
 感染予防のため、学校で貸し出すことはできません。
アレルギー対応はできませんので、原因食品が入っている場合には、家庭からのお弁当持参(1食分・牛乳も提供することができません。)となります。