給食予定献立表

令和8年度　　7月

松戸市立旭町小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え病気をしないようにする	きいろの食品 おもにエネルギーになり体を動かすもとになる	その他 調味料類	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	水	こくとうパン　マカロニグラタン　かいそうサラダ　みしょうかん　ぎゅうにゅう	とりにく　ひよこまめ　ぎゅうにゅう　はなまめ　チーズ　かいそうミックス　わかめ　ツナフレーク	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　パセリ　キャベツ　きゅうり　みしょうかん	こくとうパン　マカロニ　じゃがいも　バター　こめこ　パンこ　さとう　ごまあぶら　いりごま	とりスープ　しろワイン　しお　こしょう　しょうゆ　す	578	24.9	20.5	2.2
2	木	ハヤシライス　ごぼうチップサラダ　フルーツポンチ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにく　あおのり　ぎゅうにゅう	にんにく　たまねぎ　にんじん　ぶなしめじ　トマトかん　パセリ　ごぼう　きゅうり　キャベツ　ブロッコリー　りんごかん　みかんかん　ももかん	こめ　オリーブゆ　じゃがいも　こむぎこ　とうにゅうバター　サラダあぶら　さんおんとう　でんぷん　だいずあぶら　いりごま　カクテルゼリー　さとう	とりスープ　あかワイン　ケチャップ　ちゅうのうソース　しょうゆ　しお　こしょう　パプリカこ　ローリエ　す　しろワイン	632	18.8	16.7	1.5
3	金	ごはん　さばのオイスターソースやき　かんぴょうのごまずあえ　じゃがいもとわかめのみそしる　アンデスメロン　ぎゅうにゅう	さば　あぶらあげ　わかめ　しろみそ　あかみそ　ぎゅうにゅう	おろししょうが　おろしにんにく　かんぴょう　こまつな　キャベツ　もやし　にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　メロン	こめ　でんぷん　こめこ　だいずあぶら　さんおんとう　いりごま　すりごま　きびざとう　ごまあぶら　じゃがいも	さけ　オイスターソース　しょうゆ　みりん　トウバンジャン　す　こんぶ　かつおぶし	658	23.8	29.2	1.8
6	月	バンズパン　バジルあじフライ　コーンサラダ　カレーチャウダー　バナナ　ぎゅうにゅう	あじ　とうにゅう　ツナフレーク　とりにく　ベーコン　あさり　ぎゅうにゅう　はなまめ	おろしにんにく　レモンかじゅう　キャベツ　きゅうり　コーン　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　にんにく　パセリ　バナナ	はいがパン　こむぎこ　パンこ　だいずあぶら　さとう　サラダあぶら　じゃがいも　バター　コーンスターチ	しおこうじ　しろワイン　バジル　ちゅうのうソース　ケチャップ　あかワイン　す　しお　こしょう　とりスープ　カレーこ	693	34.0	27.2	2.7
7	火	せきはん　とりのからあげ　からしあえ　たなばたうおめんじる　たなばたゼリー　ぎゅうにゅう 【創立記念日・七夕献立】	あずき　とりにく　ささみ　うおめん　とうふ　なると　ぎゅうにゅう	おろししょうが　おろしにんにく　こまつな　キャベツ　にんじん　もやし　えのきたけ　あおねぎ	こめ　もちごめ　いりごま　こめこ　でんぷん　だいずあぶら　さとう　たなばたゼリー	しお　しょうゆ　みりん　マスタード　うすくちしょうゆ　さけ　かつおぶし	561	24.1	15.2	2.0
8	水	サフランライスのクリームソースかけ　リボンマカロニサラダ　クロワッサン　デコポン　ぎゅうにゅう	とりにく　えび　あさり　チーズ　はなまめ　とうにゅう　ぎゅうにゅう　ツナフレーク	にんじん　たまねぎ　パセリ　にんにく　キャベツ　きゅうり　デコポン	こめ　バター　サラダあぶら　こむぎこ　マカロニ　さとう　クロワッサン　こなざとう	サフラン　しお　こしょう　しろワイン　ぶたとりスープ　しょうゆ　す	721	24.7	28.8	1.6
9	木	ごはん　たかなふりかけ　じゃがいものそぼろに　えだまめ　だいこんとなまあげのみそしる　こだますいか　ぎゅうにゅう	かつおぶし　のり　ぶたにく　さつまあげ　なまあげ　あかみそ　しろみそ　ぎゅうにゅう	たかなづけ　にんじん　たまねぎ　ほししいたけ　こんにゃく　さやいんげん　えだまめ　だいこん　えのきたけ　あおねぎ　すいか	こめ　いりごま　じゃがいも　さんおんとう	しょうゆ　みりん　さけ　かつおぶし　こんぶ	566	26.2	15.3	1.9
10	金	スパゲティミートソース　とうもろこし　やさいスープ　はるかゼリー　ぎゅうにゅう 【2年生とうもろこし皮むき】	ぶたにく　だいず　とりにく　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　トマトジュース　トマトピューレー　トマトかん　パセリ　とうもろこし　キャベツ　こまつな	スパゲッティ　オリーブゆ　サラダあぶら　さとう　じゃがいも　はるかゼリー	しお　こしょう　あかワイン　ケチャップ　とりスープ　うすくちしょうゆ　しろワイン	566	24.5	15.3	1.7
13	月	ツナトースト　とりとじゃがいものトマトにわかめとたまごのスープ　みしょうかん　ぎゅうにゅう	まぐろフレーク　はなまめ　とうにゅう　とりにく　だいず　わかめ　たまご　ぎゅうにゅう	たまねぎ　マッシュルーム　にんにく　トマトかん　トマトピューレー　パセリ　ながねぎ　みしょうかん	はいがしょくパン　じゃがいも　たまごなしマヨネーズ　サラダあぶら　さんおんとう　コーンスターチ　でんぷん　いりごま	マスタード　こしょう　とりスープ　ケチャップ　ちゅうのうソース　あかワイン　しお　しょうゆ　うすくちしょうゆ　さけ	583	30.1	22.9	2.3
14	火	ごもくやきそば　とうふのとろみスープ　まっちゃのドーナッツ　ミニデザート（リンゴ）　ぎゅうにゅう 【林間学園】	ぶたにく　なると　あおのり　とりにく　とうふ　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　はくさい　きくらげ　あおねぎ	ちゅうかめん　サラダあぶら　でんぷん　ごまあぶら　いりごま　むしパンミックス　だいず　あぶら　さとう　リンゴゼリー	さけ　しお　こしょう　やきそばソース　とりスープ　うすくちしょうゆ　まっちゃ	500	22.3	19.2	1.7
15	水	コーンちゃめし　いかのかりんとうあげ　くきわかめとはるさめのサラダ　はなふのすましじる　アンデスメロン　ぎゅうにゅう 【林間学園】	いか　くきわかめ　とりにく　かまぼこ　ぎゅうにゅう	コーン　キャベツ　にんじん　ぶなしめじ　ながねぎ　こまつな　メロン	こめ　むぎ　でんぷん　だいず　あぶら　さんおんとう　いりごま　はるさめ　ごまあぶら　ふ	しょうゆ　さけ　しお　す　かつおぶし	567	23.9	17.1	2.7
16	木	なつやさいのビーフカレーライス　おあげのサラダ　はちみつレモンゼリー　ぎゅうにゅう	ぎゅうにく　あぶらあげ　しらすぼし	たまねぎ　トマト　なす　にんにく　しょうが　トマトかん　かぼちゃ　キャベツ　きゅうり　レモンかじゅう	こめ　じゃがいも　サラダあぶら　だいずあぶら　さとう　いりごま　レモンゼリー	カレールウ　カレーこ　チャツネ　ウスターソース　ケチャップ　ガラムマサラ　ロイヤルマサラ　しょうゆ　うすくちしょうゆ　す　しお	642	19.2	16.8	2.0
今月の目標		**えいせいにきをつけよう**				中学年平均	605	24.7	20.3	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。

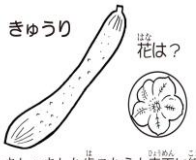
学校給食摂取基準（中学年）：エネルギー 650kcal、たんぱく質※21～32.5g、脂質※ 14.4～21.6g、食塩相当量 2g未満

※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%

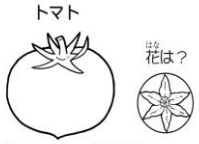
給食でも10日にはとうもろこし、9日には枝豆、16日にはトマト、なす、かぼちゃを使います。

夏野菜のビタミン・ミネラルをたくさんとって暑さに負けないようにしましょう。

7日は七夕うおめん汁と七夕ゼリーで七夕の献立です。また創立記念をお祝いしてお赤飯を作ります。

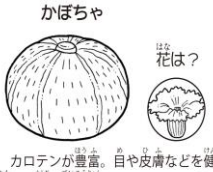


しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。



真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。