給食予定献立表

令和8年度　9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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	水	チキンカレーライス こんにゃくサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	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 しょうが トマトペースト りんごペースト こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも サラダあぶら とうにゅうバター こむぎこ さとう いりごま レモンゼリー	あかワイン しお こしょう ぶたとりスープ カレーこ ガラムマサラ ロイヤルマサラターメリック パプリカこ チャツネ ちゅうのうソース ウスターソース しょうゆ ケチャップ す	631	18.9	15.7	1.6
3	木	ココアあげパン ポークビーンズ うみとはたけのなかよしサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ベーコン ひじき ツナフレーク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレー パセリ コーン キャベツ もやし オレンジ	はいがパン だいずあぶら きびざとう サラダあぶら じゃがいも さんおんとう コーンスターチ さとう いりごま	ピュアココア ミルクココア あかワイン とりスープ ケチャップ ちゅうのうソース しょうゆ しお こしょう オールスパイス パプリカこ みりん す	651	27.1	27.1	2.5
4	金	わふうボンゴレスパゲッティ コーンサラダ やさいとたまごのスープ ウインナークロワッサン ぎゅうにゅう	あさり ベーコン たまご ウインナー 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 こまつな キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう にんじん えのきたけ たけのこ あおねぎ	スパゲッティ オリーブゆ とうにゅうバター サラダあぶら さとう でんぷん クロワッサン いりごま	しろワイン しょうゆ しお こしょう す うすくちしょうゆ さけ とりスープ	601	23.3	27.9	2.5
7	月	ごはん ひとくちとんカツみそソース あおなのごまずあえ とうがんとやさいのわふうスープ なし ぎゅうにゅう	ぶたにく とうにゅう あかみそ まめみそ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな もやし にんじん とうがん たまねぎ あおねぎ なし	こめ こむぎこ パンこ だいず あぶら さんおんとう いりごま すりごま じゃがいも	しおこうじ こしょう みりん しょうゆ す かつおぶし さけ しお うすくちしょうゆ	550	24.7	15.2	1.6
8	火	コーンちゃめし さばのカレーやき おろしあえ ちばやさいのみそしる ぶどう ぎゅうにゅう	さば かつおぶし あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	コーン おろししょうが にんじん もやし こまつな だいこん かぶ ながねぎ あおねぎ ほししいたけ ぶどう	こめ むぎ さとう いりごま さつまいも	しょうゆ さけ しお みりん カレーこ かつおぶし こんぶ	610	22.5	22.4	2.0
9	水	こくとうパン かぼちゃのグラタン わかめサラダ トマトとたまごのスープ オレンジ 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 わかめ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン トマト レタス オレンジ	こくとうパン マカロニ バターこめこ パンこ さとう ごまあぶら いりごま コーンスターチ	とりスープ しろワイン しおこしょう しょうゆ す ぶたとりスープ さけ かんそうパセリ	614	27.5	21.6	2.7
10	木	ジャージャーめん ししゃもフリッター じゃがいものナムル バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず まめみそ あかみそ ししゃもフリッター ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが あおねぎ きゅうり バナナ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら ねりごま すりごま さんおんとう でんぷん だいずあぶら じゃがいも さとう いりごま	テンメンジャン しょうゆ みりん トウバンジャン うすくちしょうゆ しお	538	23.8	22.3	1.9
11	金	はなやかごはん なまあげのかりんあげからしあえ すましじる ブルーベリーマフィン ぎゅうにゅう	なまあげ とりにく かまぼこ とうにゅう ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん もやし ぶなしめじ ながねぎ ブルーベリー	こめ むぎ ごしきはなむすび いりごま こむぎこ だいずあぶら さとう むしパンミックス さんおんとう メープルシロップ	しょうゆ マスタード しお さけ かつおぶし バニラエッセンス	656	23.9	21.4	2.7
14	月	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
15	火	はちみつレモントースト ポトフ だいずとやさいのカリポリサラダ なし ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー あさり だいず ぎゅうにゅう	レモンかじゅう にんじん かぶ キャベツ ブロッコリー もやし なし	はいがしょくパン マーガリン はちみつ じゃがいも コーンフレーク サラダあぶら さとう ごまあぶら	うすくちしょうゆ さけ しおこしょう ぶたとりスープ ローリエ しょうゆ す	572	23.7	24.3	2.5
16	水	ひやしきつねうどん わかさぎフリッター おひたし ミニチョコまっちゃむしケーキ オレンジ ぎゅうにゅう	あぶらあげ なると わかめ しろみそ わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	こまつな ほししいたけ にんじん キャベツ もやし オレンジ	うどん さとう いりごま すりごま こめ だいずあぶら むしパンミックス メープルシロップ チョコレート	さけ みりん しょうゆ かつおぶし こんぶ まっちゃ	534	20.2	20.4	2.7
17	木	ごはん ピーマンしりしり(ふりかけ) にくじゃが とうふとわかめのみそしる スイートアップルぎょうざ ぎゅうにゅう	ツナフレーク とうふ ぶたにく わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ はなまめ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ながねぎ ほししいたけ りんごペースト りんごかん レモンかじゅう	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ぎょうざのかわ だいずあぶら	しょうゆ みりん しお さけ かつおぶし こんぶ	638	24.5	17.2	1.8
18	金	チキンとやさいのピラフ さけのラビコットソース アルファベットスープ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく さけ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ セロリー トマト パセリ レモンかじゅう キャベツ チンゲンサイ バナナ	こめ サラダあぶら とうにゅうバター こむぎこ こめこ だいずあぶら さんおんとう オリーブゆ マカロニ	とりスープ しお こしょう さけ りんごす す マスタード しろワイン うすくちしょうゆ	544	23.9	19.7	1.5
24	木	ごもくずし にくどうふ かぶとえのきのみそしる ミニおはぎ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく あかみそ しろみそ つぶあん ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ かんぴょう えだまめ たまねぎ こんにゃく かぶ だいこん えのきたけ あおねぎ	こめ さとう さんおんとう ふでんぷん もちごめ	す しお しょうゆ みりん さけ かつおぶし こんぶ	606	26.9	16.9	2.4
25	金	いわしのかばやきどん のりずあえ とうふのとろみスープ おつきみデザート ぎゅうにゅう 【十五夜】	まいわし のり とりにく とうふ ぎゅうにゅう	おろししょうが こまつな もやし にんじん はくさい きくらげ あおねぎ	こめ でんぷん だいずあぶら さとう ごまあぶら いりごま おつきみデザート	しょうゆ みりん す とりスープ しお こしょう さけ うすくちしょうゆ	526	23.8	16.6	1.5
28	月	チキンカツバーガー(セルフ) コーンのとうにゅうクリームスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	とりにく とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん クリームコーン コーン たまねぎ チンゲンサイ れいとうみかん	まるパン こむぎこ パンこ だいずあぶら サラダあぶら コーンスターチ	しお こしょう ちゅうのうソース とりスープ	602	25.1	24.8	2.5
29	火	ごはん ほっけのしおやき こうやどうふのあげに さわにわん なし ぎゅうにゅう	ほっけひらき とりにく こおりどうふ ささみ かまぼこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう ほししいたけ たけのこ だいこん えのきたけ あおねぎ なし	こめ じゃがいも でんぷん だいずあぶら さんおんとう	さけ かつおぶし しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお	609	32.2	19.3	2.7
30	水	ビビンバどん チョレギサラダ ごもくかきたまスープ スイートポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず わかめ のり とうふ たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	ぜんまい ながねぎ にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ きゅうり ブロッコリー レモンかじゅう おろしにんにく ほししいたけ	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう いりごま ごまあぶら さとう でんぷん さつまいも バター	とりスープ さけ オイスターソース しお こしょう しょうゆ トウバンジャン す コチュジャン うすくちしょうゆ かつおぶし バニラエッセンス	585	21.9	17.5	2.1
今月の目標		**じょうずにはいぜんしよう**				中学年平均	594	24.0	20.4	2.2

☆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%