給食予定献立表

令和8年度　10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 おもにｴﾈﾙｷﾞ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
1	木	ごはん かつおふりかけ カレーにくじゃがとうふとわかめのみそしる りんご ぎゅうにゅう	味付おかか のり ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	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	こめ いりごま じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	しょうゆ さけ みりん カレーこ かつおぶし こんぶ	567	22.8	16.1	2.1
2	金	タンタンメン ちゅうかむしパン わかさぎフリッター ゆでやさいのサラダ ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あかみそ とうにゅう やきぶた わかさぎフリッター ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ザーサイ キャベツ コーン	ちゅうかめん サラダあぶら ねりごま すりごま むしパンミックス だいずあぶら きびざとう ごまあぶら いりごま ひとくちゼリー	とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう トウバンジャン す	505	24.9	20.2	3.2
5	月	こくとうパン あきのかおりグラタン ひたしあおまめ やさいスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム チーズ あおだいず ひじき ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ キャベツ ほうれんそう オレンジ	こくとうパン マカロニ さつまいも バター こめこ パンこ さとう	とりスープ しろワイン しおこしょう しょうゆ す うすくちしょうゆ	605	26.2	21.2	2.4
6	火	ちゃめし ちくわのいそべあげ よしのにごまずあえ なし ぎゅうにゅう 【2年生校外学習】	ちくわ あおのり とうにゅう とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく えだまめ キャベツ こまつな もやし なし	こめ むぎ こむぎこ こめこ だいずあぶら さといも さんおんとう でんぷん いりごま すりごま	しょうゆ さけ しお かつおぶし みりん す	570	22.4	15.5	2.1
7	水	うちまめとしおこんぶのわふうスパゲッティきりぼしだいこんサラダ わかめスープ チョコむしパン ぎゅうにゅう 【松戸市体育大会】	ベーコン あさり だいず しおこんぶ わかめ ちくわ とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ こまつな きりぼしだいこん キャベツ ながねぎ	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま むしパンミックス チョコクリーム メープルシロップ	しろワイン しょうゆ しお す とりスープ さけ こしょう	585	22.3	19.4	2.2
8	木	ジャージャーどうふどん ちゅうかたまごスープ バナナ ぎゅうにゅう 【体育大会予備日】	なまあげ ぶたにく だいず あかみそ かにかまぼこ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ たけのこ ほししいたけ あかピーマン きピーマン チンゲンサイ しょうが にんにく コーン クリームコーン あおねぎ バナナ	こめ サラダあぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	テンメンジャン しょうゆ さけ みりん トウバンジャン とりスープ うすくちしょうゆ しお こしょう	605	27.4	21.0	2.0
9	金	チキンカレーライス ごぼうチップサラダ フルーツポンチ ぎゅうにゅう 【体育大会予備日】	とりにく あおのり 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 しょうが トマトペースト りんごペースト 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 じゃがいも サラダあぶら とうにゅうバター こむぎこ でんぷん だいずあぶら さんおんとう いりごま カクテルゼリー さとう	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	622	19.7	15.9	1.5
13	火	バンズパン ガーリックあじフライ フレンチポテトサラダ トマトとはるさめのスープ ぎゅうにゅう	あじ とうにゅう ひよこまめ ぎゅうにゅう	おろしにんにく にんじん きゅうり コーン トマト たまねぎ ザーサイ	はいがパン こむぎこ パンこ だいずあぶら じゃがいも サラダあぶら オリーブゆ さとう はるさめ コーンスターチ	さけ す マスタード しおこしょう ぶたとりスープ しょうゆ	557	26.5	20.2	2.7
14	水	ごもくあんかけやきそば コーンスープ かぼちゃドーナッツ ぎゅうにゅう 【3年生校外学習】	ぶたにく いか えび あさり なると ハム とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ クリームコーン コーン あおねぎ かぼちゃ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら でんぷん はるさめ むしパンミックス だいずあぶら グラニューとう	とりスープ うすくちしょうゆ オイスターソース さけ しおこしょう シナモン	564	23.6	17.8	2.4
15	木	オムライス ポップビーンズ きのこスープ ぶどう ぎゅうにゅう	とりにく うすやきたまご だいず あおのり ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ ぶなしめじ えのきたけ コーン こまつな ぶどう	こめ むぎ サラダあぶら でんぷん だいずあぶら じゃがいも	しろワイン ケチャップ しおこしょう パプリカこ さけ うすくちしょうゆ とりスープ	536	22.8	18.1	2.2
16	金	ごはん さけのもみじやき のりずあえ じゃがいもとえのきのみそしる りんご ぎゅうにゅう	さけ とうにゅう はなまめ のり なまあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし えのきたけ ながねぎ あおねぎ ほししいたけ りんご	こめ じゃがいも たまごなし マヨネーズ	さけ こしょう しょうゆ みりん す かつおぶし こんぶ	551	26.9	17.5	1.3
19	月	いわしのひつまぶし だいこんときゅうりのサラダ きょうふうだんごじる みかん ぎゅうにゅう	まいわし たまごやき とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが だいこん きゅうり にんじん ながねぎ あおねぎ ほししいたけ みかん	こめ むぎ でんぷん だいず あぶら さんおんとう いりごま さとう ごまあぶら しらたま さといも	さけ しょうゆ みりん うすくちしょうゆ す かつおぶし こんぶ	559	21.8	17.6	2.2
20	火	ピザサンドパン ブロッコリーサラダ コーンポタージュ バナナ ぎゅうにゅう	だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり クリームコーン パセリ バナナ	はいがパン サラダあぶら さとう じゃがいも マカロニ コーンスターチ	ケチャップ ピザソース すしお うすくちしょうゆ とりスープ こしょう	601	25.8	21.2	3.0
21	水	わかめごはん いかのかりんとうあげ のりあえ けんちんじる りんご ぎゅうにゅう	わかめ しらすぼし いか のり ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく ほししいたけ りんご	こめ いりごま でんぷん だいずあぶら さんおんとう じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ さけ しお	572	24.2	16.8	2.0
22	木	スパゲッティナポリタン じゃこのカリカリサラダ ブルーベリーパイ ぎゅうにゅう 【小中合同音楽会】	ぶたにく ハム あかみそ かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり ブルーベリー	スパゲッティ サラダあぶら ごまあぶら さんおんとう いりごま ワンタンのかわ だいずあぶら パイシート ブルーベリージャム こなざとう	ケチャップ あかワイン ウスターソース しお こしょう す しょうゆ	537	19.8	21.5	2.1
23	金	ごはん カルチャンつくだに じゃがいものそぼろに とうふとだいこんのみそしる なし ぎゅうにゅう	にぼし かつおぶし しおこんぶ ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	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 きりぼしだいこん ながねぎ こまつな なし	こめ いりごま さとう じゃがいも さんおんとう	す しょうゆ さけ みりん かつおぶし こんぶ	550	23.8	13.2	2.1
26	月	きなこあげパン クリームシチュー かいそうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	きなこ とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム 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 オレンジ	はいがパン だいずあぶら さとう じゃがいも バター コーンスターチ ごまあぶら いりごま	しお とりスープ しろワイン こしょう ローリエ しょうゆ す	631	25.8	27.2	2.2
27	火	ごはん マーボーどうふ ナムル りんご ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいず あかみそ まめみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら しょうが にんにく もやし こまつな りんご	こめ サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら いりごま	オイスターソース しょうゆ さけ トウバンジャン	542	23.9	17.1	1.5
28	水	のざわなチャーハン ヘルシーぎょうざトックスープ かき ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん のざわなづけ キャベツ にら にんにく ながねぎ ぶなしめじ かき	こめ サラダあぶら いりごま ごまあぶら ぎょうざのかわ だいずあぶら トック	さけ しょうゆ しお こしょう みりん とりスープ	559	22.7	17.2	1.7
29	木	ごはん かきあげ おかかあえ さつまいもじる こくとうきなこまめ ぎゅうにゅう 【4年生校外学習】	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん みずな キャベツ もやし だいこん ながねぎ あおねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも でんぷん こむぎこ だいずあぶら さとう でんぷん いりごま さつまいも くろざとう	しお しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	600	21.0	16.4	1.6
30	金	とりなんばんうどん しおむすび ししゃもフリッター あおなのごまずあえ みかん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ししゃもフリッター ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ あおねぎ キャベツ こまつな もやし みかん	うどん でんぷん こめ さんおんとう いりごま すりごま	しょうゆ うすくちしょうゆ さけ みりん しお かつおぶし とうがらし す	546	20.7	16.1	2.2
31	土	デミハヤシライス ちぱのやさいサラダ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう 【土曜参観・音楽発表会】 【ハロウィン】	ぶたにく あさり ひよこまめ ひじき とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ だいこん こまつな コーン かぼちゃ	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう いりごま プリン メープルシロップ きびざとう くろざとう	しお こしょう あかワイン ケチャップ デミグラスソース ぶたとりスープ ハヤシルウ す しょうゆ バニラエッセンス	635	22.3	18.7	2.1
今月の目標		**しょくじのマナーをしろう**				中学年平均	572	23.5	18.5	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。

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%