給食予定献立表

令和8年度　11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
4	水	ごはん スズキフライみそソース のりずあえ ちばやさいのみそしる ちばけんさんおこめのムース ぎゅうにゅう 【千産千消メニュー】	すずき とうにゅう あかみそ まめみそ のり あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん かぶ ながねぎ あおねぎ ほししいたけ	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 さつまいも おこめのムース（ブルーベリーソース）	しおこうじ さけ みりん しょうゆ す だしようかつおぶし だしようこんぶ	615	24.7	19.6	1.8
5	木	セサミトースト ポークビーンズ ゆでやさいのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく ベーコン 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 キャベツ もやし コーン オレンジ	はいがしょくパン マーガリン ねりごま すりごま グラニューとう サラダあぶら じゃがいも さんおんとう コーンスターチ きびざとう ごまあぶら いりごま	シナモン 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 す	613	25.1	26.4	2.2
6	金	ちゅうかどんぶり にくだんごいりスープ いちごゼリー ぎゅうにゅう 【千教研】	ぶたにく いか あさり なるとミートボール ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ ヤングコーン しょうが キャベツ ほうれんそう	こめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら いちごゼリー	さけ とりスープ うすくちしょうゆ オイスターソース しおこしょう しろワイン	517	21.2	12.7	1.6
9	月	あきのかおりごはん たらのあまからソースかけ からしあえ かきたまじる りんご ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ まだら たまご わかめ ぎゅうにゅう	ぶなしめじ にんじん ほうれんそう キャベツ ながねぎ えのきたけ りんご	こめ むぎ さつまいも さとう いりごま こめこ だいずあぶら さんおんとう でんぷん	さけ しょうゆ みりん からし だしようかつおぶし うすくちしょうゆ しお	602	28.0	19.7	2.0
10	火	こくとうパン ポテトととうふのラザニア かいそうサラダ バナナ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく あさり チーズ かいそうミックス わかめ ツナフレーク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトかん キャベツ きゅうり バナナ	こくとうパン じゃがいも さとう ごまあぶら いりごま	あかワイン ケチャップ ハヤシルウ しお こしょう チリパウダー しょうゆ す	613	27.7	25.3	2.7
11	水	ごはん なまあげのにくまき おかかあえ きょうふうだんごじる ひとくちリンゴゼリー ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく かつおぶし とりにく しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん もやし だいこん ながねぎ あおねぎ ほししいたけ	こめ さんおんとう でんぷん いりごま さとう しらたま さといも ひとくちゼリー	しょうゆ さけ みりん だしようかつおぶし だしようこんぶ うすくちしょうゆ	630	27.0	21.6	1.5
12	木	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ とうふのとろみスープ ココアプリン ぎゅうにゅう	とりにく わかめ のり とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	おろししょうが おろしにんにく にんにくキャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん レモンかじゅう はくさい きくらげ あおねぎ	こめ でんぷん こむぎこ だいずあぶら はちみつ ごまあぶら さとう いりごま プリンのもと	しょうゆ さけ ケチャップ コチュジャン す しお とりスープ こしょう うすくちしょうゆ	645	24.3	22.7	2.0
13	金	トマトとツナのスパゲッティ ちばのやさいサラダ さんかくチョコパイ みかん ぎゅうにゅう 【1年生校外学習】	あさり ツナフレーク ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく ピーマン トマトかん キャベツ にんじん だいこん こまつな コーン みかん	スパゲッティ オリーブゆ さとう パイシート チョコレート サラダあぶら ごまあぶら いりごま	しろワイン ケチャップ しおこしょう バジル あかワイン す しょうゆ	622	21.5	29.2	1.8
16	月	ゆかりじゃこごはん にくじゃが まめかりんとう りんご ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぶたにく にぼし だいず とうにゅう 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 りんご	こめ むぎ いりごま じゃがいも サラダあぶら さんおんとう さつまいも でんぷん だいずあぶら きびざとう	ゆかり しょうゆ さけ みりん だしようかつおぶし	612	23.7	16.8	1.7
17	火	バンズパン さけのハーブフライ だいこんときゅうりのサラダ アルファベットスープ オレンジ ぎゅうにゅう	ぎんざけ とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう	レモンかじゅう だいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ オレンジ	はいがパン こむぎこ パンこ だいずあぶら さとう ごまあぶら いりごま マカロニ	しお こしょう しろワイン バジル うすくちしょうゆ すとりスープ	594	27.2	25.7	2.3
18	水	キムタクチャーハン あげしゅうまい あおなともやしのちゅうかあえ ビーフンスープ バナナ ぎゅうにゅう	だいず しゅうまい ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんじん キムチ たくあん ながねぎ たまねぎ こまつな もやし だいこん コーン きくらげ たけのこ バナナ	こめ むぎ ごまあぶら だいずあぶら さんおんとう いりごま ビーフン	しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ しお こしょう とんけいスープ	500	17.3	15.7	2.4
19	木	ごはん さばのカレーやき のりあえ まつどだいこんのみそしる かき ぎゅうにゅう	さば のり あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	おろししょうが キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だいこん ながねぎ ほししいたけ かき	こめ さとう いりごま	しょうゆ さけ みりん カレーこ だしようかつおぶし だしようこんぶ	597	22.9	24.3	1.7
20	金	ほうとううどん わかめおにぎり たまごやき ごまずあえ ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ しろみそ わかめ たまごやき ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ ながねぎ ごぼう えのきたけ ほししいたけ にんじん キャベツ こまつな もやし	ほうとう さんおんとう こめ いりごま すりごま ひとくちゼリー	しょうゆ さけ だしようかつおぶし す	607	25.9	17.6	3.3
24	火	ごはん ほっけのしおやき こうやどうふのあげに あきのすましじる りんご ぎゅうにゅう 【だしを味わう和食の日メニュー】	ほっけひらき とりにく こおりどうふ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ えのきたけ ながねぎ こまつな りんご	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 だしようかつおぶし しょうゆ みりん だしようこんぶ うすくちしょうゆ しお	621	31.7	20.5	2.6
25	水	みそラーメン ジャンボぎょうざ さつまいものマーラーカオ みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あかみそ とうにゅう とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ にら コーン みかん	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら むしパンミックス くろざとう メープルシロップ さつまいも ぎょうざのかわ だいずあぶら	とりスープ しょうゆ さけ みりん こしょう バニラエッセンス しお コンソメ	502	24.8	16.3	1.8
26	木	ツナとチーズのホイルサンドパン クラムチャウダー ひじきのカラフルサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ツナフレーク チーズ とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ ひじき	コーン たまねぎ にんじん にんにく パセリ だいこん えだまめ バナナ	はいがパン じゃがいも マカロニ バター コーンスターチ ごまあぶら さんおんとう	こしょう とりスープ しろワイン しお しょうゆ す	616	27.6	23.9	2.4
27	金	チキンカレーライス ブロッコリーのフレンチサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう 【就学時健診】	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 コーン ブロッコリー 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 レモンゼリー	あかワイン しお こしょう とんけいスープ 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 うすくちしょうゆ	629	19.5	15.0	1.7
30	月	ツイストパン ペンネのミートグラタン チップスサラダ やさいとたまごのスープ みかん ぎゅうにゅう	ぎゅうにく だいず はなまめ チーズ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム にんにく トマトかん トマトジュース パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン えのきたけ たけのこ あおねぎ みかん	はいがパン マカロニ サラダあぶら さとう ポテトチップス でんぷん	あかワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう デミグラスソース ハヤシルウ す しろワイン うすくちしょうゆ さけ とりスープ	658	31.7	24.4	2.9
今月の目標		**じょうぶなからだをつくろう**				中学年平均	600	25.1	21.0	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%