



給食予定献立表

日曜日	こんだて名	あかの食品			その他の食品			松戸市立八ヶ崎第二小学校			
		おむに血や肉となり 体を作るやどになる	おむに体の調子を整え 気力をいかにする	おむにエネルギーになり 体を動かすもとになる	その他	エネルギー kcal	たんぱく 質g	脂質 g	食塩 相当量g		
2月	たきごみごはん なまあげのつくまき いりどりあえ みそしる バナナ ぎゅうにゅう	とりこく だしず ひじき あぶらあげ なまあげ ぶたにく しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんにく じゃがいも しょうが こまつな ほうさい もやし だいこん ながねぎ バナナ	こめ むぎ さとう さんおんとう でんぶん ごま	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	597	25.3	21.4	2.2		
3火	てづくりピザパン シニアードシチュー こまつなのソテー オレンジ ぎゅうにゅう	ウインナー チーズ とりにく いか えび あさり ペーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	たまねぎ ピーマン にんにく たけのこ じゃがいも グリーンピース こまつな コーン オレンジ	パン じゃがいも サラダあぶら バター こむぎこ	ピザソース しお こしょう ローリエ とんけいスープ	592	31.8	28.1	2.5		
4水	ごはん さけのごまつつけやき うめあえ まめまめじる りんご ぎゅうにゅう	さけ だしず あぶらあげ あかみそ しるみそ とうにゅう ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな もやし うめほし ぶなしめじ ながねぎ りんご	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	さけ しょうゆ みりん かつおぶし	571	29.8	17.6	1.6		
5木	みそラーメン ライスほるまき ちゅうかあえ カリカリアモンド はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だしず ひじき うずらたまご あかみそ ペーコン ひじき ぎゅうにゅう	にんにく もやし ながねぎ たけのこ じゃがいも しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう こまつな ザーサイ	ちゅうかめん ごまあぶら こめ ほるまきのかわ ごまが にんにく ほるまき アーモンド レモンゼリー	しょうゆ オイスターソース とんけいスープ こしょう さけ みりん	628	23.0	24.5	2.2		
6金	くりごはん とんかつ ブロッコリーのごまあえ のっぺいじる バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく しるみそ なまあげ ぎゅうにゅう	ブロッコリー コーン だいこん ながねぎ にんにく しょうが しょうが バナナ	こめ むぎ くり ごま こむぎこ パンこ あぶら きびざとう さといも でんぶん	しお こしょう みりん しょうゆ さけ かつおぶし	646	26.4	21.7	1.6		
10火	しょうパン ブルーベリージャム たらのマヨカレーやき コーンポテト ミネストローネスープ オレンジ ぎゅうにゅう	まだら ペーコン だしず ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ パセリ トマト オレンジ	しょうパン ブルーベリージャム マヨネーズ じゃがいも バター マカロニ	カレーこ こしょう しお ケチャップ とんけいスープ	587	31.0	18.6	2.6		
11水	ごはん ホイコーロー ナムル ちゅうかふうコーンスープ りんご ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ピーマン あかピーマン ながねぎ にんにく きくらげ ほししいたけ もやし こまつな たまねぎ コーン クリームコーン りんご	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうゆ トウバンジャン さけ テンメンジャン しお こしょう とんけいスープ	604	23.6	16.8	2.1		
12木	スパゲティミートソース フレッシュサラダ グラムチャウダー ももゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく だしず 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 なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレー トマト キャベツ にんにく きゅうり	スパゲティ オリーブゆ サラダあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ももゼリー	しお こしょう あかワイン ケチャップ パヤシールウ す チーズソース しょうゆ しるみそ とんけいスープ	591	27.4	22.9	2.1		
13金	ごはん さんまのちゅうかソースかけ ごまきゅうり わかめたまごスープ きなこナッツ ぎゅうにゅう	さんま わかめ ちくわ たまご きなこ ぎゅうにゅう	ながねぎ パセリ きゅうり ほくさい にんにく えのきたけ しょうが	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら ごま さとう カシューナッツ	さけ しょうゆ す しお こしょう とんけいスープ	636	23.5	28.0	1.7		
17火	ガーリックトースト チリビーンズ いそりサラダ てづくりパインゼリー ぎゅうにゅう	だしず ひよこまめ ぶたにく あさり がいそりミックス ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんにく トマト トマトピューレー キャベツ きゅうり だいこん パインジュース パインかん	しょうパン ガーリックブレッド じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま クールゼリー	パセリ ケチャップ しお チリパウダー とんけいスープ す しょうゆ	648	26.6	25.6	2.6		
18水	わかめごはん やさしいごまに やさしいやも みそしる りんご ぎゅうにゅう	わかめ なまあげ とりにく ししやも あぶらあげ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	にんにく ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ ごんにやく さやいんげん キャベツ ぶなしめじ ながねぎ りんご	こめ むぎ じゃがいも さんおんとう ごま	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	606	27.7	21.0	2.4		
19木	さんさいうどん いなげす ちくわのいそべあげ バナナ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ いなげす たまご あおのり ぎゅうにゅう	にんにく こまつな ながねぎ だいこん さんさいミックス バナナ	うどん さんおんとう こめ こむぎこ あぶら	しょうゆ しお みりん さけ かつおぶし す	583	24.2	19.0	2.8		
20金	ごはん ちくげんに わかさぎフリッター みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく わかさぎフリッター とうふ わかめ しるみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんにく ほししいたけ ごぼう たけのこ ごんにやく さやいんげん ながねぎ オレンジ	こめ むぎ 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	593	25.7	17.3	2.2		
23月	カレーライス フルーツポンチ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ペーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんにく りんご トマト みかんかん パインかん ももかん バナナ セロリー パセリ	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう	あかワイン カレーこ ウスターソース カレールー しお こしょう さけ しょうゆ とんけいスープ	616	19.0	15.4	2.3		
24火	はいがパン いちごジャム あきのかおりグラタン ひじきサラダ ポテトスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ ひじき	たまねぎ にんにく ぶなしめじ にんにく コーン キャベツ きゅうり パセリ オレンジ	はいがパン いちごジャム マカロニ さつまいも サラダあぶら こむぎこ バター さんおんとう ごま じゃがいも	しるみそ しお こしょう とんけいスープ しょうゆ す	637	24.4	23.8	2.8		
25水	ごはん いわしのうめに アーモンドあえ とんじる てづくりりんごゼリー ぎゅうにゅう	まいわし ぶたにく とうふ しるみそ あかみそ ぎゅう にゅう	うめほし しょうが ながねぎ こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん にんにく ごんにやく りんごジュース りんご	こめ さんおんとう アーモンド じゃがいも クールゼリー	さけ みりん しょうゆ かつおぶし	618	27.7	17.5	2.5		
26木	ちゃんぽんめん あずきまっちゃんしゃん ピーナッツあえ バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり えび いか なたまご きなこ とうにゅう なまクリーム はなまめ あかみそ ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ ほくさい りょうとうもやし テンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし バナナ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん こむぎこ むしパンミックス さんおんとう あまなっとう さとう ピーナッツ	とんけいスープ しょうゆ オイスターソース さけ しお こしょう ペーキングパウダー まっちゃん みりん	567	23.7	16.1	2.3		
27金	おやごどん やさしいごまあえ みそしる りんご ぎゅうにゅう	とりにく ごおりとうふ かまぼこ たまご あぶらあげ わかめ あかみそ しるみそ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ みつほ こまつな ほくさい もやし りんご	こめ さんおんとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	635	32.3	22.0	2.3		
30月	ゆかりごはん さばのソースやき のりあえ けんちんじる オレンジ ぎゅうにゅう	さば のり とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな キャベツ もやし にんにく こんにやく ごぼう ながねぎ だいこん オレンジ	こめ むぎ さんおんとう さといも	ゆかり しょうゆ ウスターソース みりん しお さけ かつおぶし	614	26.4	24.9	2.4		
31火	こくとうパン いちごジャム ポト カリポリサラダ てづくりかぼちゃプリン ぎゅうにゅう (おハロウィン)	ぶたにく あさり うずらたまご ぎゅうにゅう とうにゅう	にんにく かぶ キャベツ たまねぎ さやいんげん マッシュルーム ブロッコリー きゅうり かぼちゃ	こくとうパン いちごジャム 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 プリン	しるみそ しお こしょう す とんけいスープ しょうゆ	633	26.8	19.9	1.9		
今月の目標		あとしまつについてかんがえよう			中学年平均	610	26.3	21.1	2.3		

★食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※表面に今月の使用食料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(中学生):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%