


給食予定献立表

令和5年度 9月

松戸市立古ヶ崎小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
			おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類					
5	火	ナン キーマカレー ツナとわかめのサラダ れいとうりんご ギョウにゅう	とりにく だいず ひよこまめ はなまめ ツナフレック わかめ ギョウにゅう	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ レモンかじゅう りんご	ナン サラダあぶら はちみつ こむぎこ	カレーこ 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ コンソメ しょうゆ 酢	579	24.8	23.2	2.0	
6	水	ねぎしおぶたどん とうふとなめこのみそしる はちみつレモンゼリー ギョウにゅう	ぶたにく あぶらあげ どうふ わかめ あかみそ しるみそ ギョウにゅう	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ ながねぎ あおねぎ こまつな ほししいたけ なめこ	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら レモンゼリー	酒 みりん 塩 こしょう しょうゆ にほし こんぶ かつおぶし	606	22.1	17.9	1.9	
7	木	ひやしちゅうか あげぎょうざ チーズドック ギョウにゅう	たまごやき きょうざ ギョウにゅう	きゅうり にんじん もやし きくらげ	ちゅうかめん ごま さとう ごまあぶら だいずあぶら チーズドック	しょうゆ 酢	596	22.7	25.5	2.7	
8	金	ごはん かんこくのり にくじゃが くきわかめのナムル なし ギョウにゅう	かんこくのり ぶたにく くきわかめ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ さやいんげん だいこん きゅうり おろしにんにく なし	こめ サラダあぶら じゃがいも きびさとう さんおんとう ごまあぶら ごま	かつおぶし みりん 酒 しょうゆ 塩 酢	549	18.8	14.2	1.8	
11	月	ごはん さばのカレーやき のりあえ とんじる ネーブルオレンジ ギョウにゅう	さば のり ぶたにく とうふ しるみそ あかみそ ギョウにゅう	おろししょうが キャベツ もやし にんじん こまつな ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ ほうれんそう ほししいたけ オレンジ	こめ さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん カレーこ こんぶ にほし かつおぶし	587	23.6	22.2	1.6	
12	火	スイートポテトトースト ようふうおでん パリパリサラダ ギョウにゅう	ギョウにゅう なまクリーム とりにく あげボール ウィンナー うずらたまご	にんじん こんにやく だいこん キャベツ きゅうり	はいがしよくパン さつまいも さとう バター じゃがいも さんおんとう オリブ油 ポテトチップス	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	614	24.4	23.9	2.4	
13	水	キャロットライスのクリームソースがけ カラフルまめサラダ れいとうおうとう ギョウにゅう	えび チーズ ギョウにゅう レッドキドニービーン ひよこまめ	キャロットジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ ブロッコリー キャベツ えだまめ おろしにんにく もも	こめ バター サラダあぶら こむぎこ さとう	塩 こしょう コンソメ しょうゆ 酢	560	18.6	17.0	1.0	
14	木	ごはん とりにくかシューナッツのいためもの ちゅうかふうコンスープ バナナ ギョウにゅう	とりにく ベーコン たまご ギョウにゅう	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン ながねぎ えだまめ コーン クリームコーン こまつな バナナ	こめ カシューナッツ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	豚鶏スープ 酒 しょうゆ 塩 コチュジャン 薄口しょうゆ 中華スープの素 こしょう	643	26.1	22.7	2.3	
15	金	ごもくうどん わかさぎのフリッター ひじきとおおだいのサラダ むしケーキ ギョウにゅう	とりにく あぶらあげ なたね わかさぎフリッター あおだいず ひじき ギョウにゅう	ほししいたけ にんじん ながねぎ こまつな きゅうり	さんおんとう うどん むしケーキ	にほし こんぶ かつおぶし 酒 しょうゆ みりん 塩 酢	581	24.9	26.9	2.6	
19	火	テーブルロールパン マーメレード ラザニアふうポテト ABCスープ バナナ ギョウにゅう	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ギョウにゅう	にんじん たまねぎ おろしにんにく トマトピューレー コーン キャベツ こまつな バナナ	テーブルロール マーメレード じゃがいも サラダあぶら さとう マカロニ	ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 赤ワイン 塩 こしょう コンソメ	633	23.5	21.8	2.4	
20	水	コーンちやめし いかのかりんとうあげ いろどりサラダ さつまいものみそしる ネーブルオレンジ ギョウにゅう	いか しるみそ あかみそ ギョウにゅう	コーン だいこん きゅうり にんじん おろしにんにく ながねぎ こまつな ほししいたけ オレンジ	こめ でんぶん だいずあぶら さんおんとう さとう サラダあぶら さつまいも	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 かつおぶし にほし こんぶ	569	21.4	14.0	2.2	
21	木	ごはん さけのもみじやき カレーもやしサラダ けんちんじる きよほう ギョウにゅう	さけ ぶたにく なまあげ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン もやし こまつな ごぼう こんにやく ぶなしめじ ながねぎ ほししいたけ ぶどう	こめ たまごなしマヨネーズ ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら さといも	酒 酢 しょうゆ カレーこ 薄口しょうゆ みりん 塩 かつおぶし こんぶ にほし	590	25.7	21.3	1.7	
22	金	ぶたキムチどん パリパリじゃこサラダ スナックアーモンド ギョウにゅう	ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ ギョウにゅう	おろしにんにく おろししょうが キムチ たけのこ キャベツ たまねぎ ながねぎ いら コーン きゅうり にんじん	こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶん さんおんとう ワンタンのかわ あぶら アーモンド	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢	631	24.8	29.4	1.7	
25	月	シーフードピラフ キャベツととりにくのコンソメスープ てづくりマロンパイ ギョウにゅう	えび いか あさり とりにく はなまめ なまクリーム ギョウにゅう	たまねぎ コーン グリンピース にんじん キャベツ こまつな	アルファがまい アルファがもちこめ サラダあぶら パイシート くりかんにるに さんおんとう	白ワイン コンソメ 塩 こしょう ブランデー	568	22.6	19.2	2.1	
26	火	コッペパン ブルーベリージャム しるみさかなのチーズやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ バナナ ギョウにゅう	ほき チーズ ウィンナー ひよこまめ ギョウにゅう	たまねぎ パセリ コーン ブロッコリー キャベツ おろしにんにく セロリー にんじん トマトピューレー バナナ	コッペパン ブルーベリージャム たまごなしマヨネーズ サラダあぶら さんおんとう オリブ油 じゃがいも マカロニ	こしょう 白ワイン 酢 しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ	607	28.1	21.9	2.7	
27	水	マーボーどん はるさめスープ ネーブルオレンジ ギョウにゅう	ぶたにく だいず どうふ あかみそ まめみそ ハム ギョウにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ ほししいたけ にんじん いら おろししょうが おろしにんにく きくらげ もやし こまつな オレンジ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	酒 オイスターソース 豆板醤 豚鶏スープ しょうゆ 塩 こしょう	587	25.8	19.2	1.8	
28	木	なすとひきにくのポロネーゼ ツナとコーンのサラダ アップルパンケーキ ギョウにゅう	ぶたにく だいず チーズ ツナフレック はなまめ たまご ギョウにゅう	おろしにんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム なす トマト キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう りんごジュース ほしぶどう りんごかん	オリブ油 バター スパゲッティ サラダあぶら さとう こむぎこ むしパンミックス	赤ワイン ケチャップ こしょう コンソメ ウスターソース 塩 酢 ペーキングパウダー	631	25.5	23.5	1.7	
29	金	ごはん てづくりたらこふりかけ さといものそぼろに ぴりからきゅうり じゅうごやゼリー ギョウにゅう 	たらこ ちりめんじゃこ だいず とりにく ギョウにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん きゅうり	こめ さといも さんおんとう でんぶん ごまあぶら おつきみゼリー	酒 みりん しょうゆ 塩 酢 豆板醤	579	21.8	14.0	1.9	
今学期の目標		すききらい しないで たべよう					中学年平均	698	28.1	24.8	2.3
今月の目標		きそくただししいしょくじをしよう									
もちもの		ランチクロス (ひつようなひとは、おはしやすフーン など) ★まいにちもちかえり、きれいにあらって つぎのときに もってきましょう。 ★ランチクロスの かしだしは できません。									

☆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%



きん
9/29(金)は、
じゅうごや
「十五夜」です♪

