

給食予定献立表

令和8年度 4月

松戸市立馬橋北小学校

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				
7	火	ハヤシライス(牛肉ダイズ) はるさめサラダ デコポン 牛乳	きゅうにく なまクリーム 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん キャベツ こまつな デコポン	こめ サラダあぶら じゃがいも パター はるさめ ごまあぶら さとう いりごま	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 酢 しょうゆ からし	587	20.3	20.8	2.0
8	水	ハムチーズロール ポトフ わかめサラダ 牛乳	ハム チーズ とりにく ウィナー しろちわ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく ブロッコリー きゅうり コーン	はいがしよくパン じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	塩 こしょう しょうゆ コンソメ 酢	562	28.0	23.6	3.5
10	金	中華丼(うずらえびいか) トマトとたまごのスープ 国産オレンジ 牛乳	えび いか ぶたにく うずら たまご とりにく たまご 牛乳	にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ トマト オレンジ	こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース かつおぶし 酒 薄口しょうゆ 鶏スープ	527	26.4	16.0	2.1
13	月	麦入りごはん さわらのたつた揚げにんにくぼん酢(米粉) かんぴょうのごま酢あえ 味噌汁(豆腐・若布・油揚げ・ねぎ) パインアップル 牛乳	さわら とうふ わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ 牛乳	しょうが だいこん にんにく かんぴょう こまつな もやし にんじん ながねぎ パイン	こめ むぎ こめこ でんぶん だいずあぶら さんおんとう すりごま きびごとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 酢 かつおぶし	593	27.3	22.1	1.9
14	火	バーガーパン 照り焼きチキン オニオンドレッシングサラダ アルファベットスープ パナナ 牛乳	とりにく ベーコン 牛乳	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 たまねぎ パセリ パナナ	まるパン さんおんとう はちみつ サラダあぶら さとう マカロニ	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう コンソメ 豚鶏スープ	605	27.6	25.3	3.1
15	水	麦入りごはん カルチャン佃煮 さばのソース煮 こまつなのごま和え(しょうゆ 味噌汁(豆腐・若布・油揚げ・ねぎ)オレンジ 牛乳	にしよ しおこんぶ かつおぶし さば とうふ わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ 牛乳	しょうが こまつな キャベツ もやし ながねぎ ぶなしめじ きよみオレンジ	こめ むぎ いりごま さんおんとう でんぶん すりごま	酢 みりん 酒 しょうゆ ウスターソース かつおぶし	655	27.4	27.4	2.3
16	木	ごはん ししゃもの磯辺あげ 肉じゃがのり 和え りんご 牛乳	ししゃも あおのり なまあげ ぶたにく のり 牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし りんご	こめ こめこ だいずあぶら じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	酒 しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 塩 かつおぶし	575	24.7	16.9	1.6
17	金	ちゃんぽんめん 黒糖甘食 カリポリサラダ 牛乳	ぶたにく あさり なると うずら たまご えび いか たまご 牛乳 コンデンスミルク	にんじん たけのこ はくさい もやし テンゲンサイ ながねぎ ほししいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ちゅうかめん でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう くらざとう マーガリン コーンフレーク サラダあぶら さんおんとう	鶏スープ しょうゆ オイスターソース 酒 塩 こしょう ペーキングパウダー 重曹 酢	588	29.1	20.6	2.5
20	月	チキンカレー ぱりぱりサラダ いちごゼリー 牛乳 ※ちきょうけん ※1ねんせいきゅうしよくかいし	とりにく チーズ とうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトペースト りんごペースト キャベツ きゅうり コーン	こめ しちぶつきまい じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パター ポテトチップス さんおんとう いちごゼリー	鶏スープ 赤ワイン 塩 こしょう カレー ケチャップ チョコ しょうゆ 中濃ソース ウスターソース ターメリック パプリカ ガ	692	19.9	24.2	2.1
21	火	黒糖パン マカロニチキングラタン ピンズサラダ 国産オレンジ 牛乳	とりにく 牛乳 とうにゅう なまクリーム チーズ ささみ いんげんまめ あかみそ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	ことうパン マカロニ サラダあぶら こむぎこ パター さんおんとう	塩 こしょう 鶏スープ 酢	631	28.7	25.7	1.8
22	水	豚肉のブルコギ丼 たまごスープ わかさぎのフリッター デコポン 牛乳	ぶたにく たまご わかさぎフリッター 牛乳	にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ にら デコポン	こめ さんおんとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 酒 みりん コチュジャン こしょう 塩 薄口しょうゆ 鶏スープ	619	27.2	21.4	2.7
23	木	麦入りごはん アジのラビゴットソースがけ なめたけあえ 味噌汁(豆腐・若布・しめじ・ねぎ) 国産オレンジ 牛乳	あじ とうふ わかめ あかみそ しろみそ 牛乳	たまねぎ トマト きピーマン セロリー レモンかじゅう こまつな もやし にんじん えのきたけ ながねぎ ぶなしめじ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん だいずあぶら サラダあぶら さんおんとう いりごま	りんご酢 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	558	24.6	19.7	2.1
24	金	スパゲッティミートソース 青大豆のマリネ きゃべつとじゃがいもの和風スープ 一口アセロラゼリー 牛乳	ぶたにく ベーコン だいず チーズ あおだいず ひじき 牛乳	にんじん セロリー たまねぎ にんにく トマトかん トマトピューレー キャベツ	スパゲッティ サラダあぶら さんおんとう パター じゃがいも ひとちゼリー	塩 こしょう ケチャップ デミグラスソース 鶏スープ 赤ワイン 酢 薄口しょうゆ しょうゆ かつおぶし	573	28.1	21.1	2.5
27	月	胚芽パン 豆腐のミートグラタン きゃべつとじゃがいもの和風スープ デコポン 牛乳	とうふ とりにく ぶたにく だいず チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく トマトかん トマトピューレー キャベツ デコポン	はいがパン サラダあぶら でんぶん じゃがいも	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース ウスターソース パプリカ チリパウダー ナツメグ ローリエ しょうゆ 赤ワイン 鶏スープ かつおぶし	544	28.3	21.2	2.2
28	火	ごはん 鮭の西京焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁 きよみオレンジ 牛乳	ぎんざけ さいきょうみそ しろみそ たまご 牛乳	ブロッコリー ながねぎ にら きよみオレンジ	こめ さんおんとう ねりごま いりごま すりごま でんぶん	みりん 酒 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ かつおぶし	582	28.6	20.6	2.0
30	木	麦入りごはん マーボー豆腐 春雨サラダ きなこ豆 牛乳	とうふ ぶたにく あかみそ まめみそ いりだいず きなこ 牛乳	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ サラダあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	オイスターソース 豆板醤 しょうゆ 酒 酢 塩	607	27.9	19.3	2.5
今月の目標		きゅうしよくのきまいをおぼえよう				中学年平均	594	26.5	21.6	2.3

☆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%

大切な食事のあいさついただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

