

# 給食予定献立表

令和8年度 5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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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	kcal	g	g	g
1	金	たけのごはん ぶりの照り焼き からし和え すまし汁 かしわもち ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶり とうふ けい ば ぎゅうにゅう	にんじん たけのご ほうれんそう キャ ベツ ぶなしめじ ながねぎ こまつな	こめ さんおんとう かしわもち	塩 薄口しょうゆ 酒 かつ おぶし しょうゆ みりん かり し	548	25.4	18.5	2.2
7	木	豚キムチ丼 春雨サラダ 野菜とお豆のスープ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ひよこま め ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キムチ はくさい た まねぎ ながねぎ なら キャベツ きゅう り にんじん パセリ きよみオレンジ	こめ むぎ ごまあぶら サラ ダあぶら でんぶん はるさめ さとう じゃがいも	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 鶏スープ	566	23.5	15.4	2.5
8	金	ごはん じゃこふりかけ さばの香味焼き 五目きんぴら 味噌汁 ぎゅうにゅう	しらすほし のり かつおぶし さば ぶたにく さつまあげ あ ぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ほんのうねぎ しょうが ごぼう にんじん れんこん こんにやく えだまめ たまね ぎ えのきたけ	こめ いりごま さんおんとう でんぶん サラダあぶら じゃ がいも	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし	642	27.3	26.6	2.6
11	月	ジャージャーめん 切り干し大根サラダ 黒糖甘食 きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず まめみそ あかみそ たまご ぎゅうにゅう コンデンスミルク	たけのこ たまねぎ ほししいたけ にん じんに しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん きよみオレンジ	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら さんおんとう でん ぶん こむぎこ さとう くるざと う マーガリン	塩 こしょう 酒 豆板醤 甜 麺醬 みりん しょうゆ かつ おぶし 酢 ペーキングパウ ダー 重曹	622	23.8	23.2	2.5
12	火	バーガーパン ハンバーグ(オージービーフ) ポテトフライ ミネストローネスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう  グリーンツリーデー	とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく ひよこまめ ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん オレンジ	まるパン サラダあぶら パン こ じゃがいも だいずあぶら マカロニ さんおんとう	しょうゆ 塩 ケチャップ こ しょう コンソメ 鶏スープ	649	30.5	27.3	2.7
13	水	親子丼 えのきの煮浸し 味噌汁 美生柑 ぎゅうにゅう	とりにく たまご わかめ あか みそ しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらすき こまつな もやし えのきたけ はくさい みしょうか ん	こめ サラダあぶら さんおん とう でんぶん いりごま	かつおぶし しょうゆ 酒 み りん 塩	525	22.1	16.1	2.5
14	木	ごはん 小魚ふりかけ あじのレモンソース ゆかり和え みそしる ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ のり かつお ぶし あじ とうふ わかめ あ ぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ もやし たけの こ ながねぎ オレンジ	こめ いりごま でんぶん こ むぎこ だいずあぶら さとう	白ワイン 薄口しょうゆ ゆ かり かつおぶし	558	27.4	17.9	2.0
15	金	コーンちやめし 肉じゃが のりし和え きなこ豆 ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく のり いり だいず きなこ ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん こんにやく さいやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも サラダあぶ ら さんおんとう	薄口しょうゆ しょうゆ 酒 塩 こんぶ みりん かつお ぶし	564	26.2	14.9	1.7
18	月	ソフトフランスパン クラムチャウダー ごぼうと大豆のパリパリサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	あさり ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう なま クリーム チーズ だいず あ おのり	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ごぼう きよ みオレンジ	ソフトフランス じゃがいも しょうゆ こむぎこ さとう あぶら さんおんとう でんぶん だいずあぶら	乾燥パセリ 塩 こしょう 鶏 スープ 白ワイン 酢	627	22.6	27.6	2.3
19	火	ごはん カルチャン佃煮 えび春巻き ブロッコリーのピリ辛あえ わかめスープ りんご ぎゅうにゅう	にほし おこんぶ かつおぶ し えび ぶたにく わかめ と うふ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ながねぎ フロッコ リー えのきたけ しょうが りんご	こめ いりごま さんおんとう はるさめ ごまあぶら サラダ あぶら こむぎこ はるまきの かわ だいずあぶら さとう	酢 みりん 酒 しょうゆ オ イスターソース 塩 豆板醤 こしょう かつおぶし	601	27.8	18.4	2.3
20	水	チキンカレー コーンサラダ 型抜きチーズ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトかん コーン きゅうり キャベツ レ モンかじゅう	こめ じゃがいも サラダあぶ ら さんおんとう	赤ワイン 塩 こしょう チャ ツネ カレーこ ガラムマサラ ウスターソース カレールウ しょうゆ 酢	574	21.0	20.4	3.2
21	木	ごはん のりつくだに さけのなんぶやき からし和え 味噌汁 きよみオレンジ ぎゅうにゅう	のり ぎんざけ とうふ わか め あぶらあげ あかみそ し ろみそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな キャベツ にんじん ながねぎ ぶなしめじ きよみオレンジ	こめ さんおんとう いりごま	しょうゆ みりん 酒 かり し 塩 かつおぶし	557	27.2	18.4	2.4
22	金	ナポリタン コーンたまごスープ セサミケーキ ぎゅうにゅう	ウインナー チーズ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム ピーマン に んにく トマトピューレー トマトかん コ ン	スパゲッティ オリーブ油 で んぶん こむぎこ さとう パ ター ねりごま すりごま メ ブルシロップ	塩 こしょう ケチャップ 赤 ワイン ウスターソース 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ 鶏 スープ ペーキングパウダー	625	25.1	28.6	2.6
25	月	きつねごはん さばの塩焼き かんぴょうのごま酢あえ むらくもじる デコボン ぎゅうにゅう	あぶらあげ さば とりにく た まご ぎゅうにゅう	にんじん かんぴょう こまつな もやし はくさい ながねぎ デコボン	こめ むぎ さんおんとう いり ごま きびぎとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 酒 塩 酢 かつお ぶし 薄口しょうゆ みりん	621	31.9	25.0	2.9
26	火	チンジャオロースー丼 チンゲンサイスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン きピーマン も やし たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ はくさい きくらげ みかんかん りん ごかん パインかん	こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら カクテルゼリー さとう	しょうゆ 紹興酒 オイスター ソース 塩 こしょう 酒 鶏 スープ	591	24.2	14.9	1.9
27	水	ごはん すずきのマヨネーズやき ほうれん草のごま和え たまごの和風スープ みしょうかん ぎゅうにゅう	すずき たまご ぎゅうにゅう	レモンかじゅう ほうれんそう キャベツ もやし ながねぎ なら みしょうかん	こめ マヨネーズ さんおんとう すりごま でんぶん	みりん しょうゆ 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ かつおぶ し	548	24.8	20.9	1.6
28	木	ピザトースト 洋風おでん わかめサラダ きよみオレンジ ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ とりにく ウ インナー ちくわ あげボール わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ぶなしめじ ピーマン だいこん にんじん キャベツ こんにやく ブロッコリー きゅうり コーン きよみオ レンジ	はいがしよくパン サラダあぶ ら じゃがいも さんおんとう	ピザソース 塩 こしょう オールスパイス 白ワイン 薄口しょうゆ 鶏スープ 酢 しょうゆ	585	26.4	24.5	3.0
29	金	わかめごはん 生揚げのそぼろ煮 小松菜のごま和え ぎゅうにゅう  5年生林間学園	わかめ なまあげ さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく ほししい たけ えだまめ こまつな キャベツ もや し	こめ いりごま サラダあぶら さんおんとう でんぶん	かつおぶし しょうゆ みりん 酒	564	23.3	18.7	2.2
今月の目標		ただしい しょくじのたべかたを しよう				中学年平均	587	25.6	21.0	2.4

☆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%