

給食予定献立表

令和8年度 6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 体を作るものになる	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 体を動かすものになる	調味料類				
1	月	ごはん あじの南蛮漬け うめおかかあえ 味噌汁ネーブルオレンジ ギゆうにゆう 5年生振替休業日	あじ かつおぶし なまあげ とり に かつおみそ しろみそ ぎゆうにゆう	レモンかじゅう しょうが ながねぎ き ピーマン にんじん キャベツ もやし う めぼし だいずもやし にら オレンジ	こめ でんぶん こむぎこ だ いずあぶら さんおんとう	しょうゆ 酢 みりん かつお ぶし	543	26.9	17.6	1.9
2	火	バーガーパン 照り焼きチキン えだまめポテト トマトとたまごのスー プ ギゆうにゆう	とりにく たまご ギゆうにゆう	えだまめ トマト たまねぎ	まるパン さんおんとう はちみ つ じゃがいも パター でんぶ ん	しょうゆ みりん 塩 こしょう 薄口しょうゆ 鶏スープ	561	29.2	24.4	2.6
3	水	ごはん カレー肉じゃが カリポリサラダ ポップビーンズ パインアップル ギゆうにゆう 3年生校外学習	ぶたにく だいず あおのり ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん こんにやく ほししい たけ さやいんげん ブロッコリー キャベ ツ きゅうり パイン	こめ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう コーンフレーク でんぶん だいずあぶら	カレーこ しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 酢 塩	570	22.7	15.0	1.3
4	木	みそラーメン キャロットマフィン わかさぎのフリッター 切干大根の煮物 ギゆうにゆう	ぶたにく だいず あかみそ しろみそ ギゆうにゆう たまご わかさぎフリッター あぶらあ げ	しょうが にんにく にら にんじん なが ねぎ たまねぎ もやし コーン オレンジ ジュース きりぼしだいこん	ちゅうかめん ごまあぶら サ ラダあぶら こむぎこ さとう バター だいずあぶら さんお んとう	酒 しょうゆ こしょう かつお ぶし ペーキングパウダー みりん	636	26.8	29.0	2.9
5	金	中華丼 コーンと春雨の中華サラダ わかめスープ ネーブルオレンジ ギゆうにゆう	えび いか ぶたにく うずらた まご わかめ とうふ ギゆう にゆう	にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ もやし きゅうり コ ーン えのきたけ しょうが オレンジ	こめ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら はるさめ さとう いりごま	しょうゆ 塩 こしょう オイス ターソース かつおぶし 酒 酢	544	24.8	15.5	3.0
8	月	いわしのかば焼き丼 コーンサラダ 具だくさん味噌汁 パナナ ギゆうにゆう	まいわし あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	しょうが コーン きゅうり キャベツ にん じん だいこん ながねぎ パナナ	こめ でんぶん だいずあぶら さんおんとう サラダあぶら さ つまいも	しょうゆ みりん 酢 塩 こ しょう かつおぶし	603	23.8	18.8	2.7
9	火	アップルトースト アスパラシチュー にんじんドレッシングサラダ オレンジ ギゆうにゆう	とりにく はなまめ チーズ ギゆうにゆう とうにゆう なまク リーム	りんごかん にんじん たまねぎ アスバ ラガス クリームコーン こまつな キャベ ツ きゅうり にんにく オレンジ	しよくパン マーガリン りんご ジャム じゃがいも こむぎこ バター サラダあぶら さとう	塩 こしょう 鶏スープ 酢	617	21.4	25.2	2.2
10	水	チキンカレー コールスローサラダ 冷凍パン ギゆうにゆう 千教研	とりにく ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ト マトかん キャベツ きゅうり パイン	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 酢	558	17.7	16.9	2.7
11	木	シーフードスパゲッティ 野菜とお豆のスープ バナナとりんごのケーキ ギゆうにゆう	ベーコン いか えび あさり チーズ とりにく ひよこめめ たまご ギゆうにゆう とうにゆう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム に んにく トマトピューレー にんじん こまつ な パナナ りんごかん	スパゲッティ サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう	塩 こしょう ケチャップ 赤 ワイン ウスターソース 乾 燥パセリ 酒 しょうゆ 鶏 スープ ペーキングパウダー	593	26.0	19.4	2.9
12	金	ごはん カルチャン佃煮 鮭の塩焼き こまつなごまあえ なめこじる オレンジ ギゆうにゆう	にぼし しおこんぶ かつおぶ し さけ とうふ わかめ あか みそ しろみそ ギゆうにゆう	こまつな にんじん もやし なめこ なが ねぎ オレンジ	こめ いりごま さんおんとう すりごま	酢 みりん 酒 しょうゆ 塩 かつおぶし	546	30.7	15.8	2.8
17	水	ごはん 生揚げの肉巻き ひじきの煮物 味噌汁 ギゆうにゆう	なまあげ ぶたにく ひじき だ いず あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	にんじん こんにやく さやいんげん こま つな だいこん たまねぎ ぶなしめじ	こめ さんおんとう でんぶん サラダあぶら	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし	564	26.6	20.6	2.3
18	木	五目あんかけ焼きそば 中華風コーンスープ いもいりこくとうむしパン ギゆうにゆう	ぶたにく いか なんと たまご ギゆうにゆう なまクリーム	はくさい たまねぎ にんじん もやし チ ンゲンサイ ほししいたけ コーン クリー ムコーン	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぶん むしパ ンミックス さつまいも	塩 こしょう 酒 しょうゆ オ イスターソース 鶏スープ 酢 薄口しょうゆ かつおぶ し ラム酒	558	23.9	17.3	2.4
19	金	ごはん さばの味噌煮 小松菜のごま和え 豚汁 オレンジ ギゆうにゆう 2年生校外学習	さば しろみそ ぶたにく なま あげ あかみそ ギゆうにゆう	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 にんじん こんに やく オレンジ	こめ さとう さんおんとう いり ごま じゃがいも	酒 しょうゆ みりん かつお ぶし	639	27.8	27.0	2.4
22	月	なめし 揚げだし豆腐 かんぴょうのごま酢あえ 味噌汁 はちみつレモンゼリー ギゆうにゆう	ブシあげだしとうふ ぶたにく あかみそ しろみそ ギゆう にゆう	にんじん ながねぎ たまねぎ えのきた け しょうが かんぴょう こまつな もやし	こめ いりごま さんおんとう サラダあぶら でんぶん きび ざとう ごまあぶら じゃがいも レモンゼリー	なめしの素 酒 みりん しょ うゆ 酢 かつおぶし	625	22.0	13.5	2.7
23	火	胚芽パン マカロニチキングラタン 野菜とお豆のスープ 冷凍みかん ギゆうにゆう	とりにく ギゆうにゆう とうにゆう なまクリーム チーズ ベー コン ひよこめめ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん キャベツ れいとうみかん	はいがパン マカロニ サラダ あぶら こむぎこ パター じゃ がいも	塩 こしょう 鶏スープ 乾燥 パセリ 酒 しょうゆ かつお ぶし	641	28.1	24.7	2.5
24	水	ごはん カルチャン佃煮 大根と豚肉の煮物 味噌汁 オレンジゼリー ギゆうにゆう 6年生校外学習	にぼし しおこんぶ かつおぶ し ぶたにく あぶらあげ わか め あかみそ しろみそ ギゆう にゆう	にんにく しょうが にんじん だいこん たまねぎ さやいんげん キャベツ ぶなし めじ オレンジジュース みかんかん	こめ いりごま さんおんとう サラダあぶら でんぶん さとう クールゼリー	酢 みりん 酒 しょうゆ か つおぶし	648	21.4	20.8	2.6
25	木	田舎うどん 抹茶きな粉のケーキ ししやものカレー揚げ からし和え ギゆうにゆう	とりにく かまぼこ あぶらあげ きなこ たまご ギゆうにゆう なまクリーム ししやも	にんじん だいこん こまつな ながねぎ キャベツ もやし	うどん さといも こむぎこ む しパンミックス さとう あまなっ とう こめこ だいずあぶら さん おんとう いりごま	しょうゆ 塩 みりん 酒 か つおぶし こんぶ ペーキン グパウダー 抹茶 ラム酒 カレーこ からし	582	23.7	20.6	2.5
26	金	ごはん とり肉の香味揚げ 青大豆とコーンのマリネ 味噌汁 ネーブルオレンジ ギゆうにゆう	とりにく あおだいず ひじき あかみそ しろみそ ギゆう にゆう	ながねぎ しょうが にんにく コーン た まねぎ にんじん オレンジ	こめ でんぶん こむぎこ だ いずあぶら ごまあぶら さん おんとう サラダあぶら じゃが いも	しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 塩 かつおぶし	603	28.0	20.0	2.1
29	月	枝豆ごはん さばの甘露煮 おかかあえ ごま仕立ての豚汁 メロン ギゆうにゆう	さば かつおぶし ぶたにく と うふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゆう	しょうが えだまめ ながねぎ オレンジ ジュース キャベツ こまつな もやし に んじん ごぼう だいこん こんにやく メロ ン	こめ さんおんとう いりごま じゃがいも ねりごま すりごま	塩 薄口しょうゆ 酒 かつお ぶし こんぶ みりん しょう ゆ	637	27.9	24.4	3.0
30	火	きなこあげパン 野菜のスープ煮 ぱりぱりサラダ ネーブルオレンジ ギゆうにゆう	きなこ ぶたにく ウインナー ギゆうにゆう	にんじん キャベツ セロリー たまねぎ きゅうり コーン オレンジ	コッペパン きびざとう だいず あぶら じゃがいも サラダあ ぶら ポテトチップス さんおん とう	塩 白ワイン こしょう しょう ゆ みりん 鶏スープ 酢	618	23.9	27.4	2.5
今月の目標		みのまわりの えいせいかんいを しょう				中学年平均	594	25.2	20.7	2.5

☆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%