

給食予定献立表

令和8年度 7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	水	カレーピラフ 生揚げのかりん揚げ コーンポテト 和風ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン しょうが にんにく トマト ビュレー ビーマン にんじん キャベツ こまつな	こめ サラダあぶら でんぶんだいずあぶら さんおんとう いりごま じゃがいも	カレーニ 鶏スープ 塩 こしょう ターメリック ローリエ ガラムマサラ マサラマイルド オールスパイス 薄口しょうゆ みりん ウスターソース 中濃ソース しょうゆ かつおぶし 白ワイン	603	24.1	24.3	2.1
2	木	ハニートースト ポトフ マンナンサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー しろちくわ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こんにやく きゅうり	しょくパン マーガリン はちみつ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう	塩 こしょう しょうゆ 鶏スープ 酢 薄口しょうゆ	547	21.3	22.2	2.7
3	金	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう 4年生校外学習	とうふ ぶたにく あかみそ まめみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん グレープフルーツ	こめ サラダあぶら さんおんとう でんぶんだいずあぶら さんおんとう いりごま 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	547	23.5	16.5	2.5
6	月	ゆかりごはん 高野豆腐の揚げ煮 からし和え ぎゅうにゅう	こおりとうふ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ もやし	こめ いりごま でんぶんだいずあぶら じゃがいも さんおんとう	ゆかり しょうゆ 酒 みりん かつおぶし からし	543	19.6	16.8	2.2
7	火	胚芽パン あじのレモンソース あおのりポテト たなばたスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	あじ あおのり とりにく ぎゅうにゅう	レモンかじゅう たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ぶどうジュース	はいがパン でんぶんだいずあぶら じゃがいも マカロニ パター クールゼリー	白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ	611	27.0	19.7	2.8
8	水	ねぎ塩豚丼 トックスープ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ にら チンゲンサイ にんじん こまつな ぶなしめじ ほししいたけ グレープフルーツ	こめ サラダあぶら ごまあぶら でんぶんだいずあぶら トック	酒 塩 こしょう しょうゆ かつおぶし	548	20.4	16.8	1.7
9	木	コーンわかめラーメン セサミケーキ 焼きししゃも カリポリサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ あさり うずらたまご たまご ぎゅうにゅう なまクリーム ししゃも	にんにく しょうが にんじん コーン あじ つけメンマ だいずもやし ながねぎ たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら こむぎこ さとう パター ねりごま すりごま メーブルシロップ コーンフレーク サラダあぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏スープ ペーキングパウダー 酢	582	28.9	28.9	2.9
10	金	ごはん 肉じゃが もやしのナムル ポップビーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あおのり 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 さやいんげん だいずもやし ほうれんそう	こめ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま でんぶんだいずあぶら	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 酢 豆板醤 塩	539	23.4	15.0	1.3
13	月	ごはん さばのごま味噌煮 小松菜のごま和え 冬瓜と野菜の和風スープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	さば しろみそ あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな キャベツ たけ さやいんげん たまねぎ にんじん オレンジ	こめ ねりごま いりごま さんおんとう すりごま じゃがいも	みりん しょうゆ 塩 こしょう かつおぶし	621	24.2	26.8	2.0
14	火	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 グレープフルーツ ぎゅうにゅう	とうふ とりにく ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく トマトかん トマトビュレー キャベツ グレープフルーツ	はいがパン サラダあぶら でんぶんだいずあぶら 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 パブリカ 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	28.4	21.2	2.2
15	水	わかめごはん いわしの梅煮 かんぴょうのごま酢あえ 味噌汁 ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	わかめ まいわし とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	うめぼし ながねぎ しょうが かんぴょう こまつな もやし にんじん オレンジ	こめ いりごま さんおんとう きびさとう ごまあぶら	しょうゆ みりん 酒 酢 かつおぶし	613	27.6	18.6	3.6
16	木	夏野菜カレー こぎつねビーンズサラダ てづくりプリン ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ ビーマン あかビーマン トマト にんにく しょうが トマトかん キャベツ きゅうり えだまめ	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さとう プリン	赤ワイン 塩 こしょう 鶏スープ チャツネ カレーニ ガラムマサラ ウスターソース カレールウ 酢 しょうゆ みりん	620	22.3	20.0	3.2
今月の目標		すききらいせず たべよう				中学年平均	577	24.2	20.6	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おりますので、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%