

給食予定献立表

令和8年度 9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				
2	水	ハヤシライス からし和え カルピスゼリー ギゆうにゅう	ギゆうにく なまクリーム カル ピス ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュ ルーム トマトかん こまつな キャベツ もやし	こめ サラダあぶら じゃがいも バター さんおんとう いりごま クールゼリー	塩 こしょう 赤ワイン ケ チャップ ハヤシルウ しょう ゆ からし	600	19.3	16.8	1.9
3	木	フィッシュフライセルフサンド きやべつのカレーソテー やさいスープ ネーブルオレンジ ギゆうにゅう	ほき ギゆうにゅう	キャベツ にんじん ビーマン コーン た まねぎ ほうれんそう オレンジ	まるパン こむぎこ パンこ だ いずあぶら サラダあぶら	中濃ソース 塩 こしょう コ ンソメ しょうゆ カレーこ 鶏 スープ 白ワイン 薄口しょう ゆ	548	26.2	19.8	2.4
4	金	麦入りごはん ノリの佃煮 生揚げの葱味噌焼き 大根と胡瓜のナムル けんちん汁 ギゆうにゅう	のり なまあげ あかみそ あ ぶらあげ とうふ ギゆうにゅう	ながねぎ だいこん にんじん きゅうり ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さんおんとう いり ごま ごまあぶら さといも	しょうゆ みりん 酒 酢 豆 板醤 薄口しょうゆ 塩 か つおぶし	545	22.1	17.6	3.1
7	月	麦入りごはん いわしのかば焼き コーンポテト まめまめ汁 ギゆうにゅう	まいわし とうふ だいず あぶ らあげ あかみそ しろみそ とう にゅう ギゆうにゅう	しょうが コーン ばんのうねぎ	こめ むぎ こめこ でんぶ んだいずあぶら さんおんとう じゃがいも サラダあぶら	しょうゆ みりん 塩 こしょう かつおぶし	572	22.4	19.1	2.3
8	火	麦入りごはん カルチャン佃煮 肉じゃが煮 きやべつと卵の和風スープ ネーブルオレンジ ギゆうにゅう	にぼし しおこんぶ かつおぶ し ぶたにく たまご ギゆう にゅう	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 コーン オ レンジ	こめ むぎ いりごま さんお ん とう じゃがいも でんぶ ん	酢 みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう かつおぶし	564	25.1	14.2	2.5
9	水	わかめごはん 鮭の梅シソ焼き きくとやさいのおひたし 味噌汁 ギゆうにゅう	わかめ さけ あかみそ しろ みそ ギゆうにゅう	うめほし しそのは こまつな キャベツ もやし きくのり たまねぎ にんじん	こめ いりごま さとう じゃが いも	酒 みりん しょうゆ かつお ぶし	518	25.7	12.1	3.0
10	木	とんこつ風ラーメン きな粉蒸しパン 焼きししゃも オニオンドレッシングサラダ ギゆうにゅう	やきぶた ギゆうにゅう きなこ たまご なまクリーム ししゃも	もやし あじつけメンマ きくらげ べにしょ うが ばんのうねぎ 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	ちゅうかめん サラダあぶら むしパンミックス あまなつとう さとう	酒 塩 こしょう 豚鶏スープ かつおぶし ラム酒 酢 しょう ゆ	520	24.9	20.1	3.5
11	金	ゆかりごはん 高野豆腐の揚げ煮 からし和え ネーブルオレンジ ギゆうにゅう	こおりとうふ とりにく ギゆう 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 オレンジ	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	553	19.8	16.8	2.2
14	月	麦入りごはん なまあげのマーボ煮 みかんサラダ ギゆうにゅう	ぶたにく だいず なまあげ あかみそ まめみそ ギゆう にゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく キャベ ツ きゅうり みかんかん	こめ むぎ でんぶ ん ごまあぶら さんお ん とう	酒 オイスターソース しょう ゆ 豆板醤 かつおぶし 酢 塩 こしょう	562	25.6	20.1	2.0
15	火	胚芽パン あじのハーブ焼き あおのりポテト アルファベットスープ ギゆうにゅう	あじ あおのり ベーコン ギゆう にゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	はいがパン マヨネーズ パン こ じゃがいも マカロニ パ ター	塩 こしょう 白ワイン バジ ル 鶏スープ	563	27.3	22.3	2.7
16	水	豚キムチ丼 春雨スープ ネーブルオレンジ ギゆうにゅう	ぶたにく とりにく ギゆうにゅう	にんにく しょうが キムチ はくさい たま ねぎ ながねぎ いら もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ コーン オレンジ	こめ ごまあぶら サラダあぶ ら でんぶ ん はるさめ	しょうゆ 酒 塩 こしょう か つおぶし	520	22.6	14.2	2.0
17	木	ナポリタン パナナケーキ コーンサラダ ギゆうにゅう	ウインナー たまご ギゆうにゅう なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム ビーマン に んじん にんにく トマトピューレー トマト かん パナナ コーン きゅうり キャベツ レモンかじゅう	スパゲッティ オリーブゆ こと むぎこ さとう パター チョコレ ート サラダあぶら さんおんとう	塩 こしょう ケチャップ 赤 ワイン ウスターソース ペーキングパウダー ラム酒 しょうゆ 酢	613	19.7	24.3	2.5
18	金	さつまいもごはん 豆腐の中華煮 切干大根の昆布茶サラダ りんご ギゆうにゅう	とうふ とりにく なんと かい そうミックス ギゆうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほしし いたけ しょうが きりぼしだいこん きゅう り りんご	こめ さつまいも いりごま サ ラダあぶら さんおんとう でん ぶ ん ごまあぶら さとう	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ しょうゆ オイスターソース こしょう かつおぶし 酢 昆 布茶	512	20.4	15.1	2.1
24	木	五目うどん ごぼうと大豆のバリバリサラダ 米粉のマドレーヌ ギゆうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいず あおのり たまご ギゆうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ほししい たけ コーン キャベツ きゅうり ごぼう レ モンかじゅう	うどん サラダあぶら さんお ん とう でんぶ ん だいずあぶ ら じょうしんこ さとう パター	しょうゆ 塩 みりん 酒 か つおぶし こんぶ 酢 こしょ う ペーキングパウダー	551	23.7	24.8	2.7
25	金	麦入りごはん さばのカレー焼き おろし和え 味噌汁 白玉きなこ ギゆうにゅう	さば かつおぶし あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ きなこ ギゆうにゅう	しょうが だいこん こまつな にんじん なめこ キャベツ ぶなしめじ	こめ むぎ さんおんとう いり ごま しらたま きびぎとう	しょうゆ みりん 酒 カレー こ かつおぶし 塩	628	25.0	25.0	1.9
28	月	麦入りごはん 豚肉の生姜焼き ほうれんそうとしめじのソテー 味噌汁 ギゆうにゅう	ぶたにく ハム あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ギゆうにゅう	おろししょうが ぶなしめじ ほうれんそう もやし コーン たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ サラダあぶら じゃ がいも	酒 しょうゆ みりん 塩 こ しょう コンソメ かつおぶし	537	26.6	17.5	2.0
29	火	コッペパン いちごジャム チリコンカン コーンたまごスープ ギゆうにゅう	だいず ぶたにく ベーコン チーズ たまご ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー トマトかん コーン	コッペパン いちごジャム サラ ダあぶら さんおんとう こめこ でんぶ ん	塩 こしょう ケチャップ パブ リカチ チリパウダー 鶏スー プ 中濃ソース 酒 しょうゆ 薄口しょうゆ	572	27.7	21.7	2.7
30	水	麦入りごはん さばのごま塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 きなこ豆 ギゆうにゅう	さば ひじき さつまあげ とう ふ わかめ あぶらあげ あか みそ しろみそ いりだいず き なこ ギゆうにゅう	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	こめ むぎ いりごま サラダあ ぶら さんおんとう	塩 しょうゆ みりん 酒 か つおぶし	613	27.4	25.9	2.0
今月の目標		たべものの はたらきを しよう				中学年平均	561	24.0	19.3	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%