給食予定献立表

令和8年度　　10月

松戸市立馬橋北小学校

日	曜日	こんだて名	あかの食品 おもに血や肉となり 体を作るもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	きいろの食品 おもにｴﾈﾙｷﾞｰになり 体を動かすもとになる	その他 調味料類	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	まいたけのピラフ　豆腐のラザニア フレンチサラダ　バナナ　ぎゅうにゅう	ベーコン とうふ ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん まいたけ たまねぎ コーン ぶなしめじ マッシュルーム にんにく トマトかん ブロッコリー きゅうり キャベツ レモンかじゅう バナナ	こめ サラダあぶら バター さんおんとう	鶏スープ かつおぶし 酒 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ チリパウダー 酢	541	21.3	20.0	2.5
2	金	ごはん　あじフライ　おろし和え　味噌汁 ぎゅうにゅう	あじ かつおぶし とうにゅう わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	だいこん こまつな にんじん なめこ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ だいず あぶら じゃがいも	酒 中濃ソース しょうゆ みりん かつおぶし	551	23.5	16.8	2.5
5	月	ごはん　肉豆腐　白菜と卵の和風スープ なし　ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	しらたき たまねぎ さやいんげん たけのこ はくさい こまつな コーン なし	こめ さんおんとう でんぷん	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう かつおぶし	552	29.1	16.7	1.5
6	火	スパゲッティミートソース にんじんドレッシングサラダ　やさいスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン だいず チーズ ハム ぎゅうにゅう	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 こまつな キャベツ きゅうり	スパゲッティ サラダあぶら こむぎこ バター さとう じゃがいも	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 酒 しょうゆ	532	25.7	19.0	2.6
7	水	ぶどうパン　白身魚の香味ソース コーンソテー　アルファベットスープ ぎゅうにゅう　***体育大会***	ほき ベーコン ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく エリンギ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ぶどうパン こめこ でんぷん だいずあぶら さんおんとう ごまあぶら バター サラダあぶら マカロニ	しょうゆ 酢 塩 こしょう 白ワイン 鶏スープ	605	27.9	21.2	2.8
8	木	豚キムチ丼　ひたし青豆　わかめスープ ネーブルオレンジ　ぎゅうにゅう ***大会予備日***	ぶたにく あおだいず ひじき わかめ とうふ 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 にら えのきたけ オレンジ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら でんぷん さとう いりごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 かつおぶし	538	26.3	16.5	2.3
9	金	ゆかりごはん　ちくぜんに ごま仕立ての味噌汁　ぎゅうにゅう ***大会予備日***	ちくわ とりにく なまあげ とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ だいこん ながねぎ	こめ いりごま さといも サラダあぶら さんおんとう じゃがいも すりごま	ゆかり 薄口しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	524	21.6	16.8	2.6
13	火	広東めん　スイート春巻き　からし和え バナナ　ぎゅうにゅう	ぶたにく えび いか うずらたまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい もやし こまつな ながねぎ ほししいたけ キャベツ バナナ	ちゅうかめん サラダあぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも さとう バター はるまきのかわ だいずあぶら さんおんとう いりごま	酒 豚鶏スープ しょうゆ みりん 塩 こしょう かつおぶし バニラエッセンス からし	552	24.3	18.9	2.4
14	水	ごはん　家常豆腐　もやしのナムル ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	こめ さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら でんぷん いりごま	甜麺醤 酒 しょうゆ 豆板醤 酢	537	23.8	18.5	1.5
15	木	キムタクチャーハン　いかフライ コールスローサラダ 白菜ともやしの和風スープ　ぎゅうにゅう	ぶたにく いか ぎゅうにゅう	キムチ たくあん ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい にら コーン もやし きくらげ	こめ ごまあぶら こむぎこ パンこ だいずあぶら サラダあぶら さんおんとう	しょうゆ 酒 中濃ソース 酢 塩 こしょう かつおぶし	547	23.4	18.0	2.9
16	金	チキンカレー　コーンサラダ ネーブルオレンジ　ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	塩 ケチャップ しょうゆ カレーこ 中濃ソース ウスターソース カレールウ 酢 こしょう	551	18.6	16.8	3.0
20	火	打ち豆と塩こんぶの和風スパゲッティ セサミケーキ　グリーンサラダ ぎゅうにゅう	ベーコン あさり だいず しおこんぶ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ えのきたけ ブロッコリー きゅうり	スパゲッティ オリーブゆ こむぎこ さとう バター ねりごま すりごま メープルシロップ サラダあぶら さんおんとう	塩 昆布茶 しょうゆ ベーキングパウダー 酢 こしょう	612	24.7	29.6	2.1
21	水	胚芽パン　ポトフ　ひじきサラダ　りんご ぎゅうにゅう ***音楽会***	とりにく ウインナー しろちくわ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく コーン きゅうり りんご	はいがパン じゃがいも サラダあぶら さんおんとう いりごま	塩 こしょう しょうゆ 鶏スープ 酢	531	23.5	19.9	2.8
22	木	中華丼　はるさめサラダ　きなこ豆 ぎゅうにゅう	なると ぶたにく うずらたまご いりだいず きなこ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり	こめ でんぷん サラダあぶら ごまあぶら はるさめ さとう さんおんとう	しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース かつおぶし 酢	577	24.0	18.3	2.4
23	金	ごはん　さばのソース焼き　おかかあえ 味噌けんちん汁　ぎゅうにゅう	さば かつおぶし とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	こめ さんおんとう いりごま さといも	しょうゆ 酒 ウスターソース みりん かつおぶし	589	25.2	24.0	2.3
26	月	コーンちゃめし　おでん 小松菜のごま和え　ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ちくわ あげボール つみれ がんもどき うずらたまご ぎゅうにゅう	コーン にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ もやし オレンジ	こめ じゃがいも さんおんとう いりごま	薄口しょうゆ しょうゆ 酒 塩 こんぶ みりん かつおぶし	533	21.5	15.2	2.5
27	火	カレーうどん　きな粉蒸しパン ししゃもフリッター　小松菜のごま和え ぎゅうにゅう	ぶたにく うずらたまご きなこ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム ししゃもフリッター	にんじん たまねぎ ながねぎ あおねぎ こまつな キャベツ もやし	うどん でんぷん むしパンミックス あまなっとう だいずあぶら さんおんとう いりごま	しょうゆ 酒 みりん 塩 カレーこ カレールウ かつおぶし ラム酒	642	26.3	26.3	2.7
28	水	ごはん　赤魚の西京焼き こぎつねビーンズサラダ　白玉団子汁 りんご　ぎゅうにゅう	あかうお さいきょうみそ しろみそ あぶらあげ はなまめ とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ だいこん ながねぎ こまつな りんご	こめ さんおんとう ねりごま ごまあぶら さとう しらたま さといも	みりん 酒 酢 しょうゆ 塩 薄口しょうゆ かつおぶし	565	26.9	14.0	1.9
29	木	ロールパン　ホワイトシチュー かいそうサラダ　かぼちゃプリン ぎゅうにゅう	とりにく はなまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム かいそうミックス	にんじん たまねぎ ブロッコリー クリームコーン キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう かぼちゃ	テーブルロール じゃがいも こむぎこ バター サラダあぶら さとう プリン	塩 こしょう 鶏スープ 酢 しょうゆ	650	24.2	25.6	2.4
30	金	ごはん　肉じゃが　カリポリサラダ ポップビーンズ　ぎゅうにゅう ***5年生校外学習***	なまあげ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん ブロッコリー キャベツ きゅうり	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 でんぷん だいずあぶら	しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし 酢 カレーこ	597	27.6	19.4	1.5
今月の目標		**よく　かんで　たべよう**				中学年平均	566	24.5	19.6	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%