給食予定献立表

令和8年度　　11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
2	月	チキンカレー　フルーツポンチ ぎゅうにゅう ***就学時健診***	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 みかんかん パインかん	こめ じゃがいも サラダあぶら カクテルゼリー さとう	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	586	17.6	14.6	2.4
4	水	ごはん　たらの西京焼き　あおのりポテト 鶏汁　ぎゅうにゅう	まだら さいきょうみそ しろみそ あおのり とりにく とうふ あぶらあげ あかみそ ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ながねぎ	こめ さんおんとう ねりごま じゃがいも サラダあぶら	みりん 酒 塩 こしょう だし用かつおぶし	543	27.3	14.3	1.7
5	木	アップルトースト　野菜のスープ煮 オニオンドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	とりにく ウインナー かいそうミックス ぎゅうにゅう	りんごかん にんじん かぶ キャベツ たまねぎ えだまめ きゅうり ブロッコリー レモンかじゅう	しょくパン マーガリン りんごジャム サラダあぶら じゃがいも さとう	白ワイン 塩 こしょう 鶏スープ しょうゆ 酢	569	21.1	25.1	2.1
6	金	マーボー豆腐丼　春雨サラダ ぎゅうにゅう ***6年修学旅行・千教研***	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 たけのこ にら ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	はんつきこめ サラダあぶら さんおんとう でんぷん 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 だし用かつおぶし 酢 塩	534	24.0	17.4	2.0
9	月	ごはん　さばのカレー揚げ　のり酢和え 沢煮椀　ぎゅうにゅう ***6年生振替休業・試食会***	さば のり ぶたにく ぎゅうにゅう	こまつな もやし にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ ながねぎ	こめ でんぷん だいずあぶら きびざとう	しょうゆ 酒 みりん カレーこ 酢 塩 薄口しょうゆ だし用かつおぶし だし用こんぶ	617	26.5	27.2	2.3
10	火	五目あんかけ焼きそば 和風ベジタブルスープ バナナとりんごのケーキ　ぎゅうにゅう	ぶたにく いか なると とりにく たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	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 こまつな バナナ りんごかん	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ バター さとう	塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース 鶏スープ 酢 だし用かつおぶし 白ワイン 薄口しょうゆ ベーキングパウダー	512	22.7	18.8	2.3
11	水	ごはん　厚揚げの中華煮 トック入りスープ　りんご ぎゅうにゅう	なまあげ とりにく いか ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが もやし こまつな りんご	こめ サラダあぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら いりごま トック	しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう だし用かつおぶし 豚鶏スープ	655	28.8	22.6	2.1
12	木	バーガーパン　とうふハンバーグ ボイルキャベツ　ミネストローネスープ きくかみかん　ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ いんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん トマトかんみかん	まるパン パンこ さとう マカロニ サラダあぶら じゃがいも さんおんとう	塩 こしょう コンソメ ナツメグ ケチャップ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ 鶏スープ	580	31.3	19.6	2.6
13	金	ひじきごはん　生揚げのかりん揚げ からし和え　かきたま汁　ぎゅうにゅう	とりにく ひじき だいず あぶらあげ なまあげ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな もやし キャベツ ながねぎ にら	こめ さんおんとう でんぷん だいずあぶら いりごま	酒 しょうゆ からし 塩 薄口しょうゆ だし用かつおぶし	634	26.7	26.4	2.3
16	月	ごはん　たらのホイル蒸し　コーンポテト 味噌汁　ネーブルオレンジ　ぎゅうにゅう	まだら 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	たまねぎ ぶなしめじ にんじん コーン ながねぎ オレンジ	こめ サラダあぶら じゃがいも バター	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう だし用かつおぶし	516	26.2	13.1	1.8
17	火	ごもくうどん　わかめおにぎり わかさぎのフリッター じゃがいものきんぴら　ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ わかさぎフリッター ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ こまつな ながねぎ ほししいたけ こんにゃく	うどん こめ いりごま じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	しょうゆ 塩 みりん 酒 だし用かつおぶし だし用こんぶ とうがらし	616	26.0	20.5	3.0
18	水	ごはん　カルチャン佃煮 鮭の梅しそ春巻き　小松菜のごま和え のっぺい汁　ぎゅうにゅう ***1年校外学習***	にぼし しおこんぶ かつおぶし さけ チーズ あぶらあげ ぎゅうにゅう	うめぼし しそのは こまつな キャベツ もやし だいこん ごぼう にんじん こんにゃく	こめ いりごま さんおんとう はるまきのかわ だいずあぶら さといも でんぷん	くろず みりん 酒 しょうゆ 塩 だし用かつおぶし	580	23.7	18.2	2.5
19	木	コッペパン　ブルーベリージャム ポテトミートグラタン　やさいスープ オレンジゼリー　ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん トマトピューレー キャベツ ほうれんそう オレンジジュース みかんかん	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも サラダあぶら さんおんとう バター でんぷん さとう クールゼリー	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース パプリカこ しょうゆ 赤ワイン 鶏スープ 白ワイン 薄口しょうゆ	624	24.1	19.1	2.8
20	金	わかめごはん　ホイコーロー 中華風コーンスープ　ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	にんにく ピーマン あかピーマン たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ ほししいたけ コーン クリームコーン チンゲンサイ	こめ いりごま ごまあぶら さんおんとう でんぷん	しょうゆ 豆板醤 甜麺醤 塩 こしょう 酒 薄口しょうゆ だし用かつおぶし	560	24.9	16.8	2.9
24	火	ツナと玉ねぎのスパゲティ　スイートポテト チキンマカロニスープ　ぎゅうにゅう	ツナフレーク ベーコン なまクリーム とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリー トマトかん パセリ キャベツ	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら さんおんとう さつまいも バター マカロニ	ケチャップ 塩 こしょう バニラエッセンス 酒 だし用かつおぶし 薄口しょうゆ	557	21.0	20.4	1.8
25	水	ごはん　いわしのかば焼き　こぶ茶和え ちばけんさんやさいのみそしる　バナナ ぎゅうにゅう　　***千産千消デー***	まいわし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな にんじん キャベツ もやし だいこん ながねぎ バナナ	こめ こめこ でんぷん だいずあぶら さんおんとう さつまいも	しょうゆ みりん 昆布茶 だし用かつおぶし	553	21.6	15.6	2.5
26	木	きなこあげパン　ポークビーンズ グリーンサラダ　ぎゅうにゅう	きなこ いんげんまめ ベーコン ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレー キャベツ ブロッコリー きゅうり	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 さんおんとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ しょうゆ 中濃ソース パプリカこ オールスパイス 酢	657	27.5	27.1	2.3
27	金	ごはん　さばのみそに　ザーサイ和え すまし汁　ぎゅうにゅう	さば あかみそ とうふ なるとぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ きゅうり ほうれんそう にんじん もやし ザーサイ えのきたけ こまつな	こめ さんおんとう いりごま ごまあぶら	酒 みりん しょうゆ 塩 だし用かつおぶし	601	25.1	24.4	3.5
今月の目標	**かんしゃの　きもちをもって　たべよう**				中学年平均		583	24.8	20.1	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%