

給食予定献立表

令和8年度 5月

松戸市立松飛台第二小学校

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					
1 金	<🍷 子どもの日給食 🍷> たけのこごはん さわらのさいきょうやきなめたけあえ みそしる こどものひデザート ギョウにゅう	あぶらあげ とりにく さわら さいきょうやみそ わかめ あか みそ しるみそ ギョウにゅう	ゆでたけのこ にんじん きぬさや こま つな りょくとうもやし えのきたけ たま ねぎ	こめ さとう いりごま じゃが いも サイダーゼリー	酒 しょうゆ 塩 みりん か つおぶし	568	27.2	17.9	2.2	
7 木	ごはん ごもくつくね ごまあえ かきたまじる パインアップル ギョウにゅう	とりにく とうふ ひじき たま ご しるみそ ギョウにゅう	こぼろ にんじん ながねぎ しょうが りょくとうもやし こまつな キャベツ パイ ン	こめ でんぶん さとう ねりご ま すりごま いりごま	しょうゆ 塩 みりん 酒 か つおぶし	583	26.5	20.6	1.8	
8 金	ごはん ひじきのはるまき ゆかりあえ とんじる バナナ ギョウにゅう	ぶたにく ひじき のり とうふ あぶらあげ あかみそ しるみ そ ギョウにゅう	もやし ごぼろ たけのこ にんじん ほし しいたけ りょくとうもやし こまつな キャ ベツ だいこん こんにやく パナナ	こめ サラダあぶら はるまき さんおんとう ごまあぶら で んぶん はるまきのかわ こむ ぎこ だいずあぶら じゃがい も	酒 みりん オイスターソー ス しょうゆ ゆかり かつお ぶし	581	20.7	15.8	1.5	
11 月	ごはん カレイのねぎみそやき ごもくきんぴら ちゃんこじる あおのりポップビーンズ ギョウにゅう	まがれい さいきょうみそ さ つまあげ とりにく とうふ し ろみそ だいず あおのり ギョウにゅう	ながねぎ ごぼろ にんじん こんにやく さやいんげん だいこん はんこ さま つな	こめ さとう じゃがいも サラ ダあぶら いりごま こめこ でんぶん だいずあぶら	しょうゆ みりん 酒 かつお ぶし 塩	571	31.4	16.6	1.7	
12 火	ガーリックトースト クリームシチュー じゃこのかりかりサラダ かわちばんかん ギョウにゅう	とりにく ギョウにゅう とうふ チーズ なまクリーム ちり めんじやこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほ うれんそう キャベツ こまつな きゅうり コーン かわちばんかん	しょうパン ガーリックブレッ ド サラダあぶら じゃがいも こむぎこ パター ごまあぶら さとう ワンタンのかわ だい ずあぶら いりごま	乾燥パセリ 豚鶏スープ 白 ワイン 塩 こしょう 酢 しょ うゆ	646	22.4	32.4	2.5	
13 水	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ りんごゼリー ギョウにゅう	とりにく のり わかめ とうふ ギョウにゅう	しょうが にんにく りょくとうもやし きゅう り キャベツ にんじん えのきたけ な がねぎ りんごジュース	こめ でんぶん だいずあぶら さとう みずあめ いりごま こ まあぶら クールゼリー	しょうゆ みりん 酒 ケ チャップ 豆板醤 酢 豚鶏 スープ 塩 こしょう	638	23.1	21.2	2.2	
14 木	ごもくやきそば やきししゃも ビーンズサラダ もちもちとうふドーナツ ギョウにゅう	ぶたにく なたと あおのり し しゃも いんげんめ あかみ そ ツナフレーク とうふ きな こ ギョウにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ りょくとう もやし きゅうり コーン えだまめ	ちゅうかめん サラダあぶら さんおんとう しらたまこ ホッ トケーキミックス すりごま だ いずあぶら さとう	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース 酢	564	27.4	23.0	2.0	
15 金	ごはん とうふのちゅうかに はるまきサラダ パインアップル ギョウにゅう	とうふ ぶたにく うずらたまご えび ギョウにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ きくらげ チンゲ ンサイ りょくとうもやし キャベツ きゅう り パイン	こめ サラダあぶら さとう で んぶん ごまあぶら はるまき いりごま	豚鶏スープ オイスターソー ス 塩 こしょう しょうゆ 酒 酢	585	26.6	19.8	1.8	
18 月	ごはん さばのソースやき ひじきのにももの みそしる オレンジ ギョウにゅう	さば ひじき だいず あぶら あげ さつまあげ とうふ わ かめ あかみそ しるみそ ギョウにゅう	しょうが えだまめ にんじん こんにやく えのきたけ ながねぎ オレンジ	こめ さんおんとう サラダあ ぶら	しょうゆ 酒 ウスターソース みりん かつおぶし	609	25.6	26.7	2.0	
19 火	くろパン とうふとじゃがいものラザニア グリーンサラダ コンソメスープ バナナ ギョウにゅう	とうふ ぶたにく だいず チ ーズ ベーコン ギョウにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム に んにく トマトかん フロccoli ギョウにゅう キャベツ えだまめ レモンかじゅう コ ン チンゲンサイ パナナ	ことうパン じゃがいも サラ ダあぶら パター さとう	赤ワイン ケチャップ ハヤ シルウ デミグラスソー ス 塩 こしょう しょうゆ 酢 コ ンソメ 酒 豚鶏スープ	611	27.4	23.9	2.4	
20 水	ごもくチャーハン きびなごフライ ザーサイあえ トックいりたまごスープ はくとうジュレ ギョウにゅう	やきぶた なたと きびなごフ ライ たまご ギョウにゅう	ながねぎ たけのこ ほしいたけ クリ ンピース こまつな キャベツ りょくとうも やし にんじん ザーサイ ふなしめじ	こめ サラダあぶら ごまあぶ ら だいずあぶら いりごま でんぶん トック ももゼリー	しょうゆ 塩 酒 オイスター ソース こしょう みりん 豚 鶏スープ	566	21.8	16.0	2.6	
21 木	ごはん あじのからあげ おろしあえ さつまじる かわちばんかん ギョウにゅう	あじ かつおぶし とりにく な まあげ しるみそ あかみそ ギョウにゅう	しょうが にんじん りょくとうもやし こま つな だいこん なめこ こぼろ ながね ぎ かわちばんかん	こめ でんぶん こめこ だい ずあぶら さつまいも	酒 しょうゆ みりん かつお ぶし	576	24.7	17.3	1.3	
22 金	<🏆 運動会応援給食 🏆> かつカレーライス オニオンドレッシングサラダ こうはくゼリー ギョウにゅう	ぶたにく だいず ギョウにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン えだまめ トマト かん りんごペースト キャベツ きゅうり レモンかじゅう	こめ サラダあぶら じゃがい も こむぎこ パンこ だいずあ ぶら さとう クールゼリー い ちごゼリー	塩 こしょう 赤ワイン 豚鶏 スープ チョップネ カレール ウ 白ワイン しょうゆ 酢	656	24.1	20.4	2.5	
26 火	ごはん ジャージャーとうふ ちゅうかコーンスープ オレンジ ギョウにゅう	なまあげ とりにく まめみそ あかみそ たまご ギョウにゅう	たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが クリンピース クリームコー ン コまつな オレンジ	こめ サラダあぶら ごまあぶ ら でんぶん	みりん 酒 しょうゆ 甜種醬 豆板醤 塩 こしょう 豚鶏 スープ	578	24.7	19.8	2.1	
27 水	みそラーメン あげしゅうまい ひたしあおめ いもいりとうにゅうむしパン ギョウにゅう	ぶたにく だいず うずらたま ご あかみそ しゅうまい あ おだいず ひじき とうにゅう ギョウにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りょくとうもやし ザーサイ ながねぎ コーン なら	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら だいずあぶら さ とう むしパンミックス さつま いも	酒 しょうゆ オイスターソー ス 豚鶏スープ 酢	617	26.9	22.5	3.2	
28 木	ごはん ちくげんに ちくわのいそべあげ ハリハリづけ バナナ ギョウにゅう	さつまあげ なまあげ とりにく ちくわ あおのり ギョウにゅう	にんじん ほしいたけ ごぼろ たけの こ こんにやく さやいんげん きりほし だいこん きゅうり パナナ	こめ じゃがいも さんおんとう こむぎこ だいずあぶら さとう	しょうゆ 塩 みりん 酒 か つおぶし 酢	581	21.0	15.2	1.7	
29 金	セルフフィッシュバーガー ポテトやさいサラダ ミネストローネスープ パインアップル ギョウにゅう	しるみそかなフライ とりにく だいず ギョウにゅう	きゅうり フロccoli キャベツ にんじ ん コーン たまねぎ パセリ トマトかん マッシュルーム パイン	まるパン だいずあぶら じゃ がいも サラダあぶら さとう マカロニ パター	中濃ソース ウスターソース 塩 しょうゆ 酢 こしょう 白 ワイン 豚鶏スープ	634	28.6	23.9	2.2	
こんげつ 今月の目標 もくひょう 正しい姿勢で食べよう						中学年平均	598	25.2	20.8	2.1

☆食材の都合により、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%

