

給食予定献立表

令和8年度 6月

松戸市立松飛台第二小学校

日曜日	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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	kcal	g	g	g
1	月	ごはん さばのごまやき なめたけあえ みそしる かわちばんかん ギゆうにゅう	さば あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ ギゆうにゅう	こまつな りょくとうもやし にんじん えのきたけ たまねぎ かわちばんかん	こめ さんおんどう いりごま じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	571	22.2	22.3	1.9
2	火	ホットドッグ ごまドレッシングサラダ コーンポタージュ パナナ ギゆうにゅう	ウインナー ベーコン ギゆうにゅう とうにゅう なまクリーム	キャベツ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン パナナ	コッペパン サラダあぶら すりごま ねりごま さとう パター こめこ	ケチャップ からし 塩 こしょう 酢 しょうゆ 乾燥パセリ	677	24.1	32.4	3.3
3	水	ゆかりごはん とりにくのてりやき ごまあえ みそしる オレンジ ギゆうにゅう	とりにく しろみそ とうふ わかめ あかみそ ギゆうにゅう	しょうが にんじん りょくとうもやし こまつな キャベツ ながねぎ オレンジ	こめ いりごま さとう ねりごま すりごま	ゆかり しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	573	25.5	20.9	2.1
4	木	ごはん いかのかりんとうがらめ ハリハリづけ ぐだくさんみそしる カミカミギ ギゆうにゅう	いか とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゅう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ でんぶん こめこ だいずあぶら さんおんどう いりごま さとう じゃがいも スクールかじゅうグミ	酒 しょうゆ 酢 かつおぶし	573	23.7	14.5	1.8
5	金	チンジャオロースーどん かにたまスープ あおのりポップビーンズ ギゆうにゅう	ぶたにく かにかまぼこ とうふ たまご だいず あおのり ギゆうにゅう	しょうが たけのこ बीマン たまねぎ にんじん ながねぎ	こめ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら だいずあぶら	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース 豚鶏スープ	562	28.9	19.2	1.9
8	月	ジャンバラヤ ししゃものからあげ だいこんサラダ アルファベットスープ パインアップル ギゆうにゅう	ぶたにく ひよこめめ ししゃも ベーコン ギゆうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん बीマン マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ バイン	こめ サラダあぶら さとう ぶんぶん だいずあぶら ごまあぶら いりごま マカロニ パター	塩 カレーこ チリパウダー ケチャップ 酒 しょうゆ 酢 白ワイン こしょう 豚鶏スープ	558	19.6	20.6	1.9
9	火	きなこあげパン ポトフ かいそうサラダ ギゆうにゅう	きなこ とりにく ウインナー かいそうミックス ちりめんじゃこ ギゆうにゅう	にんじん だいこん キャベツ こんにゃく じゃがいも きゅうり コーン	ツイストパン だいずあぶら さとう じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら いりごま	塩 白ワイン こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	599	25.0	27.5	2.6
10	水	カレーライス コーンフ레이크サラダ ぶどうゼリー ギゆうにゅう	ぶたにく あさり チーズ ギゆうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく トマトかん りんごペースト ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	こめ サラダあぶら じゃがいも コーンフ레이크 さとう ごまあぶら クールゼリー	塩 こしょう ケチャップ チョコネ カレールウ 赤ワイン 豚鶏スープ しょうゆ 酢	620	21.1	17.0	2.3
11	木	やきうどん わかめスープ まっちゃむしパン ギゆうにゅう	ぶたにく なると かつおぶし ベーコン とうふ わかめ とうにゅう ギゆうにゅう	キャベツ ながねぎ にんじん ほししいたけ बीマン えのきたけ こまつな	うどん サラダあぶら ごまあぶら いりごま むしパンミックス あまなつとう	酒 しょうゆ 塩 豚鶏スープ こしょう 抹茶	573	25.0	16.3	2.8
12	金	とりごぼうごはん ほっけのおおやき おろしあえ みそしる かわちばんかん ギゆうにゅう	とりにく あぶらあげ ほっけひらき かつおぶし なまあげ わかめ あかみそ しろみそ ギゆうにゅう	ごぼう にんじん りょくとうもやし こまつな だいこん なめこ たまねぎ かわちばんかん	こめ サラダあぶら さとう	みりん 酒 しょうゆ かつおぶし	547	28.3	19.0	2.1
16	火	チキンライス ひじきサラダ クラムチャウダー オレンジ ギゆうにゅう	とりにく ひじき あさり いんげんまめ ギゆうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり オレンジ	こめ パター サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま じゃがいも こめこ	ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう みりん しょうゆ 酢 豚鶏スープ	572	20.4	20.7	2.4
17	水	ごはん マーボーどうふ ナムル メロン ギゆうにゅう	ぶたにく だいず とうふ あかみそ まめみそ ギゆうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ にんりょくとうもやし こまつな メロン	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら さとう いりごま	豆板醤 酒 オイスターソース しょうゆ	565	25.5	20.0	2.0
18	木	タンタンメン きびなごフライ ひたしあおめめ あまじよく ギゆうにゅう	ぶたにく だいず うずらたまご あかみそ きびなごフライ あおだいず ひじき たまご ギゆうにゅう エミミルク	しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし たけのこ きくらげ ながねぎ チンゲンサイ	ちゅうかめん サラダあぶら ねりごま すりごま ごまあぶら だいずあぶら さとう こむぎこ マーガリン	酒 しょうゆ 豆板醤 豚鶏スープ 酢 ベーキングパウダー 重曹	634	27.8	27.8	2.5
19	金	ハヤシライス チップスサラダ カクテルフルーツポンチ ギゆうにゅう	ぶたにく あさり ギゆうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ みかんかんももかん バインかん	こめ サラダあぶら じゃがいも ポテトチップス さとう ごまあぶら カクテルゼリー	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 赤ワイン こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	623	21.2	16.6	1.9
22	月	ぶたキムチどん はるさめサラダ うずらたまごのスープ すいか ギゆうにゅう	ぶたにく あさり なまあげ とりにく うずらたまご 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 にんじん りょくとうもやし キャベツ きゅうり こまつな すいか	こめ サラダあぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう いりごま	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢 豚鶏スープ	575	25.7	19.6	2.0
23	火	コッペパン チキングラタン コーンサラダ ベーコンともやしのスープ オレンジ ギゆうにゅう	とりにく あさり ギゆうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン もやし ほししいたけ ながねぎ こまつな オレンジ	コッペパン マカロニ サラダあぶら こむぎこ パター さとう いりごま	白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ しょうゆ 酢	615	26.9	25.0	2.9
24	水	ごはん さばのみそに こふきいも けんちんじる パインアップル ギゆうにゅう	さば あかみそ あおのり とりにく とうふ ギゆうにゅう	しょうが ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく バイン	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら さといも	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう かつおぶし	599	23.7	21.5	2.2
25	木	スパゲティミートソース じゃこのかりかりサラダ きなこめめ ギゆうにゅう	ぶたにく だいず あさり ちりめんじゃこ いりだいず きなこ ギゆうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー トマトかん キャベツ こまつな きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブ油 サラダあぶら 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	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 豚鶏スープ 酢 しょうゆ	578	27.0	19.6	2.0
26	金	ごはん ホイコーロー トックいりたまごスープ かわちばんかん ギゆうにゅう	ぶたにく なまあげ あかみそ たまご ギゆうにゅう	にんにく キャベツ बीマン あかビーマン ながねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ ぶなしめじ こまつな かわちばんかん	こめ さとう でんぶん ごまあぶら トック	しょうゆ 酒 豆板醤 甜麺醤 塩 こしょう 豚鶏スープ	630	22.8	22.6	1.7
30	火	ごはん あじフライ のりあえ とんじる パナナ ギゆうにゅう	あじ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ギゆうにゅう	りょくとうもやし こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく パナナ	こめ こむぎこ パンこ だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも	酒 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん かつおぶし	589	26.9	17.1	1.7
こんげつ 今月の目標		よく噛んで食べよう				中学年平均	592	24.6	21.0	2.2

☆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%