

給食予定献立表

令和8年度 9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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			おもに血や肉となり 体を作るものになる	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 体を動かすものになる	調味料類	kcal	g	g	g
2	水	マーボーどん はるさめサラダ オレンジ ギゆうにゅう	ぶたにく だいず どうふ あか みそ まめみそ ギゆうにゅう	にんにく しょうが にんじん ながねぎ たけのこ ほししいたけ にら りょくとうも やし キャベツ きゅうり オレンジ	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	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酒 オイスターソース 酢	594	26.0	22.1	2.0
3	木	ココアあげパン ポトフ ごまドレッシングサラダ ギゆうにゅう	とりにく ウインナー ギゆう にゅう	にんじん だいこん キャベツ こんにやく さやいんげん きゅうり	ツイストパン だいずあぶら さ とう じゃがいも すりごま ね りごま サラダあぶら	ビュアココア ミルクココア 白ワイン 塩 こしょう しょう ゆ 豚鶏スープ 酢	561	21.6	24.8	2.2
4	金	ごはん さばのごまやき なめたけあえ みそしる なし 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 なし	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	570	22.0	22.2	1.9
7	月	ごはん とうふのちゅうかに フルーツあんにな ギゆうにゅう	とうふ ぶたにく うずらたまご えび ギゆうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きくらげ チンゲ ンサイ みかんかん ももかん バインか ん	こめ サラダあぶら さとう で んぶん ごまあぶら あんにん どうふ	豚鶏スープ オイスターソー ス 塩 こしょう しょうゆ 酒	622	26.4	19.1	1.5
8	火	クロパン チキンのパンこやき ツナサラダ うずらたまごのスープ パインアップル ギゆうにゅう	とりにく まぐろフレーク うず らたまご ギゆうにゅう	にんにく にんじん キャベツ きゅうり コーン ながねぎ こまつな バイン	こくとうパン たまごなしマヨ ネーズ パンこ サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま	白ワイン バジル しょうゆ 酢 塩 こしょう 豚鶏スープ	620	29.7	28.1	1.9
9	水	ごもくやきそば わかめスープ キャラメルポテト パリッシュ ギゆうにゅう	ぶたにく なたと あおのり ハ ム とうふ わかめ パリッシュ ギゆうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ りょくとう もやし えのきたけ ながねぎ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら いりごま さつま いも だいずあぶら さとう バ ター	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース しょうゆ 酒 か つおぶし	562	23.5	22.7	1.9
10	木	ごはん さけのさいきょうやき ごもくきんぴら かきたまじる りんごゼリー ギゆうにゅう	さけ さいきょうみそ さつまあ げ とりにく とうふ たまご ギゆうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげ ん こまつな りんごジュース	こめ さとう じゃがいも サラ ダあぶら いりごま でんぶん ケールゼリー	しょうゆ みりん 酒 塩 か つおぶし	569	26.9	14.8	1.9
11	金	チキンライス かいそうサラダ クラムチャウダー プルーン ギゆうにゅう	とりにく かいそうミックス ちり めんじゃこ 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 プルーン	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 しょうゆ 酢 豚鶏 スープ	581	22.4	20.5	2.7
14	月	ごはん あじのからあげ おろしあえ さつまじる なし ギゆうにゅう	あじ かつおぶし とりにく な まあげ しろみそ 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 だいこん なめこ ごぼう ながね ぎ なし	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	24.6	17.2	1.4
15	火	コートtoast チリコンカン じゃこサラダ グレープフルーツ ギゆうにゅう	チーズ ぶたにく だいず い んげんまめ ひよこまめ レン ズまめ なまクリーム ちりめ んじゃこ ギゆうにゅう	コーン たまねぎ にんにく にんじん ト マトピューレー キャベツ きゅうり グ レープフルーツ	しゃくパン マヨネーズ サラダ あぶら こめこ ごまあぶら さ とう	乾燥パセリ ケチャップ チリパ ウダー パブリカこ デミグラス ソース ウスターソース 塩 こ しょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	666	32.6	23.7	3.0
16	水	キムタクごはん はるまき ナムル ちゅうかコーンスープ オレンジ ギゆうにゅう 【3年生校外学習】	ぶたにく たまご ギゆうにゅう	にんじん ながねぎ キムチ たくあん しょうが たけのこ ほししいたけ りょく とうもやし こまつな たまねぎ クリーム コーン コーン オレンジ	こめ ごまあぶら いりごま サ ラダあぶら はるさめ さとう でんぶん はるまきのかわ こ むぎこ だいずあぶら	しょうゆ 酒 みりん 塩 こ しょう 豚鶏スープ	580	22.9	19.1	2.6
17	木	わふうスパゲッティ おあげサラダ チョコカップケーキ ギゆうにゅう	とりにく のり あぶらあげ た まご ギゆうにゅう なまクリー ム	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり えだまめ	スパゲッティ オリーブゆ パ ター さとう サラダあぶら ご まあぶら こむぎこ チョコク リーム チョコレート	しょうゆ 塩 こしょう 白ワイ ン 豚鶏スープ 酢 ビュアコ コア ペーキングパウダー ブランデー	673	24.2	26.7	1.6
18	金	カレーライス 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 だいず ギゆうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごベースト 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	赤ワイン 塩 こしょう チャツネ カレーこ ガラムマサラ ロイヤ ルマサラ しょうゆ 中濃ソース ウスターソース カレールウ 豚 鶏スープ 酢	660	20.9	16.4	2.7
24	木	みそラーメン わかさぎのフリッター そくせきづけ きなこむしパン ギゆうにゅう	ぶたにく だいず うずらたま ご あかみそ わかさぎフリッ ター きなこ たまご とうにゅう ギゆうにゅう	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 にら キャベツ きゅうり	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら だいずあぶら い りごま むしパンミックス さと う あまなっとう	酒 しょうゆ オイスターソー ス 豚鶏スープ 塩	603	26.2	22.7	3.0
25	金	きのごはん さんまのしおやき のりあえ みそしる おつきみゼリー ギゆうにゅう	あぶらあげ さんま のり とう ふ わかめ あかみそ しろみ そ ギゆうにゅう	ほししいたけ ぶなしめじ まいたけ に んじん えだまめ りょくとうもやし こまつ な キャベツ ながねぎ	こめ さとう いりごま おつき みゼリー	酒 しょうゆ 塩 みりん か つおぶし	581	24.6	23.9	2.2
28	月	プルコギどん 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	ながねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ にら こまつな	こめ さとう ごまあぶら でん ぶん だいずあぶら	酒 みりん 塩 しょうゆ 豚 鶏スープ	573	27.1	19.3	1.2
29	火	はいがパン たらのみそチーズやき コーンフレークサラダ ミネストローネ パインアップル ギゆうにゅう	まだら しろみそ チーズ とり にく だいず ギゆうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり コーン え だまめ たまねぎ トマトかん マッシュ ルーム バイン	はいがパン たまごなしマヨ ネーズ コーンフレーク さとう サラダあぶら ごまあぶら マ カロニ	白ワイン こしょう 乾燥パセ リ しょうゆ 酢 塩 豚鶏 スープ	570	31.2	19.9	2.4
30	水	ごはん イカフライ ごまあえ とんじる きよほう ギゆうにゅう	いか しろみそ ぶたにく とう ふ あぶらあげ あかみそ ギゆうにゅう	にんじん りょくとうもやし こまつな キャ ベツ だいこん ごぼう こんにやく なが ねぎ ぶどう	こめ こむぎこ パンこ だいず あぶら さとう ねりごま すり ごま いりごま 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	592	26.9	18.8	1.8
こんげつ もくひょう 今月の目標		バランスよく食べよう				中学年平均	597	25.5	21.2	2.1

☆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%

