給食予定献立表

令和8年度　　10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 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	スパゲティミートソース　ツナサラダ スイートポテト　ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あさり まぐろフレーク いんげんまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	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 きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブゆ サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま さつまいも　バター	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 豚鶏スープ しょうゆ 酢 バニラエッセンス	658	26.8	23.0	2.1
2	金	カレーピラフ　ひじきサラダ クラムチャウダー　オレンジ　ぎゅうにゅう 【4年生　校外学習】	ぶたにく ベーコン ひじき とりにく あさり いんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム オレンジ	こめ バター 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	カレーこ 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 白ワイン 豚鶏スープ	561	20.8	21.2	1.9
5	月	おやこどん　のりあえ みそしる　かき　ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ こおりどうふ たまご のり あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ こんにゃく さやいんげん りょくとうもやし こまつな キャベツ だいこん えのきたけ かき	こめ さとう でんぷん	しょうゆ 酒 塩 かつおぶし みりん	586	28.5	18.4	2.7
6	火	きなこあげパン　あじのパンこやき だいこんサラダ　ワンタンスープ ぎゅうにゅう	きなこ あじ ぶたにく なるとぎゅうにゅう	にんにく だいこん にんじん きゅうり ながねぎ しょうが りょくとうもやし あじつけメンマ こまつな	ツイストパン だいずあぶら さとう たまごなしマヨネーズ パンこ サラダあぶら ごまあぶら いりごま ワンタンのかわ	塩 白ワイン バジル しょうゆ 酢 酒 こしょう 豚鶏スープ	681	29.8	33.1	2.3
7	水	ごはん　ごもくつくね　ごまあえ みそしる　りんご　ぎゅうにゅう 【小中体育大会】	とりにく とうふ ひじき たまご しろみそ あぶらあげ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	ごぼう 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 たまねぎ りんご	こめ でんぷん さとう ねりごま すりごま いりごま じゃがいも	しょうゆ 塩 みりん かつおぶし	567	23.1	18.4	1.7
8	木	きつねうどん　ちくわのいそべあげ ひたしあおまめ　あましょく　ぎゅうにゅう 【小中体育大会予備日】	あぶらあげ とりにく かまぼこ ちくわ あおのり あおだいず ひじき たまご ぎゅうにゅう エバミルク	にんじん ほししいたけ ながねぎ こまつな	さとう うどん こむぎこ だいずあぶら マーガリン	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし こんぶ 酢 ベーキングパウダー 重曹	666	27.0	25.9	3.2
9	金	ハヤシライス　チップスサラダ ぶどうゼリー　ぎゅうにゅう 【小中体育大会予備日】	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	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 ぶどうジュース	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 クールゼリー	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	596	20.3	17.5	2.0
13	火	ごはん　さばのねぎみそやき なめたけあえ　けんちんじる かき　ぎゅうにゅう	さば あかみそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ こまつな りょくとうもやし にんじん えのきたけ だいこん こんにゃく かき	こめ さとう いりごま サラダあぶら さといも	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおぶし	587	23.8	23.0	2.1
14	水	てづくりカレーパン　ポトフ カクテルフルーツポンチ　ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん キャベツ こんにゃく さやいんげん みかんかん ももかん パインかん	パン サラダあぶら こむぎこ パンこ だいずあぶら じゃがいも カクテルゼリー さとう	カレーこ ケチャップ 中濃ソース 塩 赤ワイン 白ワイン こしょう しょうゆ 豚鶏スープ	552	20.7	22.4	2.0
15	木	ごはん　にくどうふ ししゃものからあげ　ハリハリづけ りんご　ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり りんご	こめ さとう でんぷん だいずあぶら	酒 しょうゆ かつおぶし 酢	587	26.4	18.8	1.7
16	金	キムチチャーハン　てづくりしゅうまい うずらたまごのスープ　オレンジ　ぎゅうにゅう 【1・2年生校外学習】	ぶたにく とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん ながねぎ キムチ たまねぎ こまつな オレンジ	こめ ごまあぶら いりごま パンこ さとう でんぷん しゅうまいのかわ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ	566	28.3	17.2	1.9
19	月	ごはん　さけとチーズのはるまき おろしあえ　とんじる りんご　ぎゅうにゅう	さけ チーズ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しそのは 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 こんにゃく ながねぎ りんご	こめ はるまきのかわ こむぎこ だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん かつおぶし	601	26.6	19.7	1.5
20	火	コッペパン　とうふハンバーグ コーンポテト　アルファベットスープ パインアップル　ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン にんじん キャベツ パイン	コッペパン パンこ さとう じゃがいも バター マカロニ	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 白ワイン しょうゆ 豚鶏スープ	604	28.9	22.3	2.3
21	水	ちゅうかどん　わかめスープ みかんゼリー　ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび なるとあさり うずらたまご ハム とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ えのきたけ こまつな みかんジュース	こめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら いりごま クールゼリー	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 豚鶏スープ 酒 かつおぶし	586	26.6	16.3	2.1
22	木	スパゲッティナポリタン　かいそうサラダ こめこのマドレーヌ　ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム チーズ かいそうミックス ちりめんじゃこ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	スパゲッティ オリーブゆ バター サラダあぶら ごまあぶら さとう いりごま こめこ	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 ベーキングパウダー	589	23.0	21.5	2.8
23	金	コーンちゃめし　おでん　からしあえ かき　ぎゅうにゅう 【小中合同音楽会】	ちくわ つみれ あげボール がんもどき こんぶ うずらたまご ぎゅうにゅう	コーン だいこん にんじん こんにゃく りょくとうもやし こまつな キャベツ かき	こめ じゃがいも さとう	こんぶ しょうゆ 酒 塩 かつおぶし からし	564	24.5	16.4	2.9
26	月	ごはん　いかのかりんとうがらめ キャベツのおかかあえ　みそしる りんご　ぎゅうにゅう	いか かつおぶし なまあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ りんご	こめ でんぷん こめこ だいずあぶら さとう いりごま さとう	酒 しょうゆ みりん かつおぶし	561	24.8	15.8	1.8
27	火	カレーライス　じゃこのカリカリサラダ グレープフルーツ　ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんごペースト キャベツ こまつな きゅうり コーン グレープフルーツ	こめ サラダあぶら じゃがいも 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	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	595	21.5	16.2	3.1
28	水	しょうゆラーメン　きびなごフライ ごまきゅうり　さつまいもむしパン ぎゅうにゅう	ぶたにく なると うずらたまご きびなごフライ とうにゅう ぎゅうにゅう	りょくとうもやし あじつけメンマ ながねぎ チンゲンサイ きゅうり だいこん	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 いりごま むしパンミックス さつまいも	塩 しょうゆ こしょう 豚鶏スープ 酢	556	23.3	20.0	2.2
29	木	ごはん　ヤンニョムチキン チョレギサラダ　ちゅうかコーンスープ オレンジ　ぎゅうにゅう	とりにく のり たまご ぎゅうにゅう	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 たまねぎ クリームコーン コーン こまつな オレンジ	こめ でんぷん だいずあぶら さとう みずあめ いりごま ごまあぶら	しょうゆ みりん 酒 ケチャップ 豆板醤 酢 塩 こしょう 豚鶏スープ	628	24.9	22.2	2.3
30	金	🎃 ハロウィン給食 🎃 クロパン　かぼちゃとウインナーのシチュー コーンフレークサラダ　みかん　ぎゅうにゅう 【6年生　修学旅行】	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン えだまめ みかん	こくとうパン サラダあぶら じゃがいも こむぎこ バター コーンフレーク さとう ごまあぶら	豚鶏スープ 塩 こしょう 乾燥パセリ しょうゆ 酢	604	21.7	23.2	1.8
今月の目標（こんげつ もくひょう）	時間を守って食べよう（じかん まも た）				中学年平均		595	24.8	20.6	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%