給食予定献立表

令和8年度　　11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
2	月	ごはん キャベツ入りメンチカツ ゆかりあえ みそしる オレンジ ぎゅうにゅう 【6年生 代休】	ぶたにく だいず とうにゅう たまご のり とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ りょくとうもやし こまつな にんじん ながねぎ オレンジ	こめ パンこ こむぎこ だいず あぶら	塩 こしょう ナツメグ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 ゆかり だし用かつおぶし	571	26.0	16.9	1.7
4	水	ココアあげパン ポークビーンズ かいそうサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン だいず かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマトかん トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン	ツイストパン だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも ごまあぶら いりごま	ピュアココア ミルクココア ケチャップ 中濃ソース 塩 しょうゆ チリパウダー 赤ワイン 豚鶏スープ 酢	583	26.4	22.8	3.0
5	木	ごはん さばのみそに こふきいも けんちんじる かき ぎゅうにゅう	さば あかみそ あおのり とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく かき	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 だし用かつおぶし	597	23.4	21.6	2.0
6	金	ぶたキムチどん おあげサラダ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 【千教研】	ぶたにく あさり なまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キムチ はくさい たまねぎ ながねぎ にら にんじん 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 でんぷん ごまあぶら さとう クールゼリー	しょうゆ 酒 塩 こしょう 酢	579	23.8	19.0	1.6
9	月	じゃこなめし こうやどうふのあげに みそしる りんご ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ とりにく なまあげ こおりどうふ 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 たけのこ ピーマン だいこん えのきたけ こまつな りんご	こめ いりごま じゃがいも でんぷん だいずあぶら さとう ごまあぶら	なめしの素 しょうゆ みりん 酒 だし用かつおぶし	601	24.6	21.0	2.3
10	火	はいがパン とりにくのてりやき コーンサラダ タピオカとやさいのスープ オレンジ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい たまねぎ オレンジ	はいがパン さとう サラダあぶら いりごま タピオカパール	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 こしょう 豚鶏スープ	659	33.5	30.4	2.7
11	水	ジャンバラヤ ひじきサラダ コーンポタージュ パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン ひよこまめ ひじき ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり クリームコーン パイン	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら いりごま バター こめこ	塩 カレーこ チリパウダー ケチャップ みりん しょうゆ 酢 こしょう 乾燥パセリ	613	19.7	22.8	2.9
12	木	スパゲッティナポリタン じゃこサラダ スイートポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム チーズ ちりめんじゃこ いんげんまめ なまクリーム 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	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 さつまいも	ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ バニラエッセンス	571	23.2	20.0	2.5
13	金	ごはん てづくりさつまあげ ごまあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう	たらすりみ まいわしすりみ しろみそ なまあげ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ながねぎ コーン りょくとうもやし こまつな キャベツ たまねぎ みかん	こめ でんぷん だいずあぶら さとう ねりごま すりごま いりごま	酒 しょうゆ みりん だし用かつおぶし	577	26.0	19.7	1.3
16	月	マーボーどん はるさめサラダ はちみつレモンゼリー ぎゅうにゅう 【就学時健診】	ぶたにく だいず とうふ あかみそ まめみそ ぎゅうにゅう	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	こめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら さとう いりごま レモンゼリー	甜麺醤 豆板醤 しょうゆ 酒 オイスターソース 酢	666	25.7	22.1	1.9
17	火	コッペパン ポテトのミートグラタン ツナサラダ コンソメスープ パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず チーズ まぐろフレーク ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン チンゲンサイ パイン	コッペパン サラダあぶら じゃがいも こめこ ごまあぶら さとう いりごま	赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ ハヤシルウ ウスターソース しょうゆ 酢 コンソメ 酒 豚鶏スープ	599	25.9	22.6	2.9
18	水	ごはん いわしのユーリンチーソースかけ のりあえ さつまじる りんご ぎゅうにゅう	まいわし のり とりにく なまあげ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく 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 りんご	こめ でんぷん こめこ だいずあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	しょうゆ 酢 みりん だし用かつおぶし	567	21.9	17.5	1.4
19	木	みそラーメン わかさぎのフリッター ひたしあおまめ チョコカップケーキ ぎゅうにゅう	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 あおだいず ひじき たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	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	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 こむぎこ バター チョコクリーム チョコレート	酒 しょうゆ オイスターソース 豚鶏スープ 酢 ピュアココア ベーキングパウダー ブランデー	653	26.3	29.6	2.7
20	金	とりごぼうごはん さけとチーズのはるまき なめたけあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ さけ チーズ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しそのは こまつな りょくとうもやし えのきたけ たまねぎ みかん	こめ サラダあぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ だいずあぶら いりごま じゃがいも	みりん 酒 しょうゆ だし用かつおぶし	592	26.7	20.5	1.9
21	土	チキンカレーライス コーンフレークサラダ いちごクレープ ぎゅうにゅう 【松二小まつり】	とりにく だいず 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 きゅうり コーン えだまめ	こめ サラダあぶら じゃがいも コーンフレーク さとう ごまあぶら クレープ	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 コンソメ 酢	678	20.4	21.0	2.8
25	水	ごはん ホイコーロー かにたまスープ パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ かにかまぼこ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ ピーマン ながねぎ にんじん きくらげ ほししいたけ こまつな パイン	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	しょうゆ 酒 豆板醤 甜麺醤 塩 豚鶏スープ	571	26.4	19.2	2.2
26	木	ピザトースト ポトフ きりぼしだいこんサラダ バナナ ぎゅうにゅう	ハム チーズ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん だいこん キャベツ こんにゃく さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり バナナ	しょくパン じゃがいも ごまあぶら さとう いりごま	ケチャップ ピザソース 白ワイン 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ 酢	581	25.2	23.5	2.7
27	金	ごはん あじのからあげ おろしあえ とんじる りんご ぎゅうにゅう	あじ 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 こんにゃく ながねぎ りんご	こめ でんぷん こめこ だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも	酒 しょうゆ みりん だし用かつおぶし	582	25.9	18.6	1.4
30	月	ごはん とうふのちゅうかに しらたまフルーツポンチ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく うずらたまごえび ぎゅうにゅう	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 パインかん	こめ サラダあぶら さとう でんぷん ごまあぶら しらたま	豚鶏スープ オイスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酒	614	26.2	17.0	1.4
今月の目標		食事のあいさつをきちんとしよう				中学年平均	603	25.1	21.4	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%