完食したら ○ をつけます

給食予定献立表

令和5年度 9月

松戸市立高木第二小学校

日	曜日	完食◎	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
4	月		豚キムチ丼 もずくのスープ はちみつレモンゼリー 牛乳	ぶたにく あさり もずく とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ キムチ はくさい ながねぎ にら にんじん えのきたけ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん レモンゼリー	しょうゆ 酒 塩 こしょう 鶏スープ	550	19.2	15.2	1.9
5	火		スパゲティナポリタン じゃこと海藻のサラダ マロンパイ 牛乳	ぶたにく あさり かいそうミックス ちりめんじゃこ はなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ピーマン トマトピューレー トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	スパゲッティ サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま パイシート マロングラッセ	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ 鶏スープ 酢 しょうゆ	550	20.9	21.4	2.3
6	水		ごはん 小魚ふりかけ いわしの生姜煮 小松菜のナムル 豚汁 なし 牛乳	ちりめんじゃこ だいず かつおぶし まいわし ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが りょくとうもやし こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにゃく なし	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	580	27.6	20.7	2.4
7	木		バターロール 白身魚のフライ(ｿｰｽ) コーンごまサラダ 中華風卵スープ キウイ 牛乳	メルルーサ たまご ぎゅうにゅう	コーン キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー レモンかじゅう クリームコーン ほししいたけ たまねぎ こまつな キウイ	バターロール こむぎこ パンこ あぶら さとう サラダあぶら ごま でんぷん ごまあぶら	パセリ 中濃ソース しょうゆ 酢 塩 こしょう 鶏スープ	617	27.8	23.3	2.7
8	金		ごはん 焼きししゃも 高野豆腐の揚げ煮 プリン 牛乳	ししゃも とりにく うずらたまご こおりどうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さんおんとう カスタードプリン	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	588	26.8	21.3	1.5
11	月		ごはん 大豆と昆布の佃煮 鮭のグリーンチーズソース 味噌汁 オレンジ 牛乳	だいず しおこんぶ ぎんざけ チーズ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ	えだまめ えのきたけ ながねぎ オレンジ	こめ さとう バター じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 白ワイン バジル パセリ 塩 こしょう かつおぶし	575	28.3	23.8	1.8
12	火		五目うどん チーズ焼きおにぎり ひたし青豆 巨峰 牛乳	あぶらあげ とりにく なると ちりめんじゃこ あおのり チーズ あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ こまつな ぶどう	うどん こめ ごま さとう	酒 みりん 塩 しょうゆ かつおぶし 酢	510	23.0	17.4	2.5
13	水		ごはん くるみとじゃこの佃煮 生揚げのごま煮 味噌汁 黒糖きな粉アーモンド 牛乳	ちりめんじゃこ とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん キャベツ たまねぎ	こめ くるみ さとう ごま じゃがいも さんおんとう アーモンド くろざとう	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	631	26.0	25.1	2.6
14	木		鶏肉の和風バーガー コーンポテト アルファベットビーンズトマトスープ オレンジ 牛乳	とりにく あかみそ だいず ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ トマト オレンジ	さとう まるパン じゃがいも バター マカロニ さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう ケチャップ パセリ 鶏スープ	585	28.3	21.3	2.4
15	金		まいたけのピラフ 生揚げの肉巻き トックと卵のスープ グレープフルーツ 牛乳	ベーコン なまあげ ぶたにく とうふ あさり たまご ぎゅうにゅう	まいたけ コーン にんじん こまつな しょうが ぶなしめじ ながねぎ グレープフルーツ	こめ バター さんおんとう ごま トック でんぷん	酒 塩 しょうゆ みりん こしょう 鶏スープ	575	25.9	23.9	1.9
19	火		ごはん さばのカレー揚げ 筑前煮 冷凍パイン 牛乳	さば とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん パイン	こめ でんぷん こめこ あぶら じゃがいも さんおんとう	カレーこ 酒 しょうゆ みりん かつおぶし	650	26.2	29.2	1.3
20	水		和風ボンゴレスパゲティ アーモンドサラダ ナッツとフルーツのケーキ 牛乳	あさり ベーコン たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム まいたけ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン バナナチップ ほしぶどう	サラダあぶら スパゲッティ バター アーモンド ごま さとう こむぎこ くるみ	塩 こしょう しょうゆ パセリ 酢 ベーキングパウダー ラム酒	604	21.3	27.3	1.7
21	木		ごはん いかのかりんとうがらめ かんぴょうのごま酢あえ ちばさん汁 マスカットゼリー 牛乳	いか ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	かんぴょう こまつな りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	こめ でんぷん あぶら さんおんとう ごま ごまあぶら さつまいも ぶどうゼリー	酒 みりん しょうゆ 酢 かつおぶし	568	19.9	16.3	2.0
22	金		秋茄子としめじのカレーライス ビーンズサラダ ナタデココフルーツポンチ 牛乳	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ あかみそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ なす トマトピューレー キャベツ きゅうり ももかん みかんかん パインかん なたでここ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さんおんとう ごま さとう	カレーこ 赤ワイン チャツネ ウスターソース カレールウ ガラムマサラ マサラマイルド 酢 塩	604	19.3	20.4	2.2
25	月		ごはん たらこふりかけ チキンとポテトのオーブン焼き さつま汁 ひとくちみかんゼリー 牛乳	たらこ しらすぼし とりにく チーズ とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しらたき たまねぎ マッシュルーム ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ	こめ ごま じゃがいも サラダあぶら さつまいも ひとくちゼリー	白ワイン 塩 こしょう かつおぶし	574	25.8	19.2	2.0
26	火		さとう揚げパン 海藻サラダ ウエーブワンタンスープ キウイフルーツゴールデン 牛乳	かいそうミックス ぶたにく なると ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン ながねぎ しょうが にんじん きくらげ ザーサイ りょくとうもやし こまつな にら キウイ	コッペパン あぶら さとう きびざとう サラダあぶら ごま あぶら ごま ウエーブワンタン	塩 酢 しょうゆ オイスターソース 酒 こしょう 鶏スープ	579	21.9	22.3	2.4
27	水		ごはん たくあん炒め ししゃものパリパリあげいかと里芋の煮物 味噌汁 オレンジ 牛乳	ちりめんじゃこ ししゃも いかとうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たくあん しそのは にんじん たけのこ こんにゃく きぬさや ながねぎ オレンジ	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら さといも さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	550	26.5	15.2	2.8
28	木		白いんげん豆のドリア風 ひじきサラダ バナナ 牛乳	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム チーズ ツナフレーク ひじき	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり バナナ	こめ バター サラダあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	サフラン 白ワイン 鶏スープ 塩 こしょう しょうゆ 酢	572	19.1	20.6	1.3
29	金		＜十五夜メニュー＞ ごはん 鮭の塩焼き いりどり 味噌汁 お月見団子～みたらし 牛乳	さけ とりにく なまあげ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ こんにゃく さやいんげん たまねぎ	こめ じゃがいも ごまあぶら さんおんとう しらたま	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	597	29.4	16.8	2.5
今月の目標			**食器具をていねいに扱い、正しい食事の仕方を身につけよう。**				中学年平均	582	24.4	21.1	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

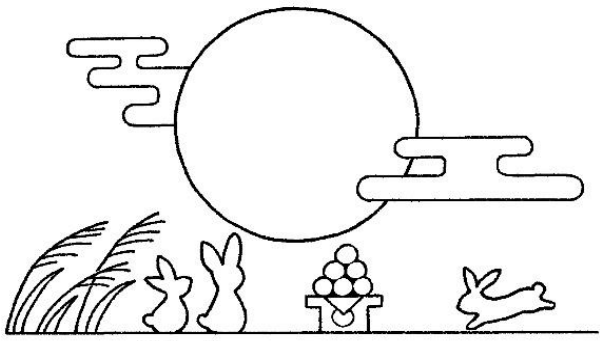
※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

９月１日は防災の日

もしもの時のために食料などを備蓄していますか？　これを機会に家族で備蓄するものを決めたり、期限切れがないかを確認したりしましょう。

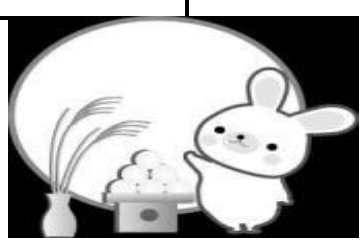
9月29日(金)

十五夜は家族で



お月見しませんか

9月の食材産地

毎月使用する給食の食材について、産地をお知らせいたします。
天候の都合などにより変更になることもありますので、ご了承ください。

予定食材	主な産地
じゃがいも	北海道
にんじん	北海道・青森
たまねぎ	北海道
ながねぎ	青森・秋田・北海道
きゅうり	岩手・群馬・宮崎
きゃべつ	群馬・長野
にら	茨城・栃木
しょうが	高知・熊本
にんにく	青森
ごぼう	青森・宮崎
こまつな	千葉・埼玉・茨城
もやし	栃木・千葉
大根	北海道・青森
ブロッコリー	北海道・長野
はくさい	長野・北海道
さつまいも	千葉・茨城
米	千葉
ネーブルオレンジ	オーストラリア・南アフリカ
パイン	フィリピン
バナナ	フィリピン
グレープフルーツ	南アフリカ
鶏肉	宮崎
豚肉	茨城