完食したら ○ をつけます

令和5年度　11月

給食予定献立表

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
1	水		赤飯　鶏肉の甘辛焼き　さつま汁 チョコクレープ　牛乳	あずき とりにく あかみそ ぶたにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ	こめ もちごめ ごま さとう さつまいも クレープ	塩 しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	629	23.4	19.1	2.1
2	木		しょうゆラーメン きびなごのカリカリフライ ナムル 抹茶ケーキ 牛乳	ぶたにく うずらたまご わかめ きびなごカリカリフライ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	にんにく しょうが にんじん りょくとうもやし コーン あじつけメンマ ながねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま ホットケーキミックス バター さんおんとう あまなっとう	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ 抹茶	606	23.7	28.5	2.6
6	月		舞茸とさつま芋のごはん いわしのかば焼き ちばさん汁 菊花みかん 牛乳	あぶらあげ まいわし ぶたにく とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	まいたけ にんじん しょうが ながねぎ ごぼう だいこん こまつな みかん	こめ さつまいも ごま でんぷん あぶら さんおんとう	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおぶし	546	25.1	21.7	2.2
7	火		たらこスパゲティ 海藻ツナサラダ 大学芋 オレンジ 牛乳	ベーコン あさり たらこ のり ツナフレーク かいそうミックス ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー オレンジ	スパゲッティ サラダあぶら バター さとう ごまあぶら ごま さつまいも あぶら みずあめ	白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 酢 みりん	575	23.0	24.5	2.0
8	水		ごはん くるみとじゃこの佃煮 いりどり メープルナッツ 牛乳	ちりめんじゃこ とりにく なまあげ きなこ 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	こめ くるみ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら さんおんとう カシューナッツ アーモンド メープルシロップ	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	579	23.8	22.1	1.4
9	木		デニッシュロール クラムチャウダー キャベツのサラダ みかん 牛乳	とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ なまクリーム チーズ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり おろしにんにく みかん	デニッシュロール サラダあぶら じゃがいも こめこ バター さとう	白ワイン 塩 こしょう 鶏スープ しょうゆ 酢	689	22.1	40.1	2.4
10	金		ごはん さばのカレー焼き 五目豆 味噌汁 りんご 牛乳	さば とりにく だいず ちくわ とうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ごぼう たけのこ ながねぎ りんご	こめ さとう ごま	しょうゆ 酒 みりん カレーこ かつおぶし	632	29.0	27.7	2.3
11	土		ハヤシライス ビーンズツナサラダ かき 牛乳	ぎゅうにく ぶたにく あさり ツナフレーク 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 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり かき	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さんおんとう	赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ハヤシルウ 酢 塩	597	23.8	20.9	2.2
14	火		シナモントースト 洋風おでん 茹で野菜 さっぱりサラダ オレンジ 牛乳	とりにく うずらたまご ウインナー あげボール ぎゅうにゅう	だいこん にんじん キャベツ こんにゃく ブロッコリー きゅうり レモンかじゅう オレンジ	しょくパン マーガリン グラニューとう じゃがいも さんおんとう ごまあぶら ごま	シナモン しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ 酢	607	25.3	28.1	2.5
15	水		ごはん 鮭の塩焼き 生揚げのごま煮 味噌汁 バナナ 牛乳	ぺにざけ とりにく なまあげ あぶらあげ わかめ あかみそ しろみそ 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 バナナ	こめ じゃがいも さんおんとう ごま	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	587	30.4	18.4	2.0
16	木		まいたけのピラフ シチューパイ 海藻サラダ ひとくちみかんゼリー 牛乳	ベーコン たまごやき ぶたにく チーズ なまクリーム かいそうミックス ぎゅうにゅう	まいたけ コーン にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ バター じゃがいも サラダあぶら パイシート ごまあぶら さとう ごま ひとくちゼリー	酒 塩 しょうゆ デミグラスソース 赤ワイン ハヤシルウ ケチャップ 酢	583	19.5	24.2	2.4
17	金		鶏肉の和風バーガー コーンポテト ビーンズトマトスープ キウイ 牛乳	とりにく あかみそ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん グリンピース トマト キウイ	さとう まるパン じゃがいも バター さんおんとう	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう ケチャップ 鶏スープ	578	27.7	21.5	2.4
20	月		すき焼き丼 わかめと豆腐のスープ カップでヤクルト 牛乳	ぎゅうにく なまあげ わかめ とうふ かまぼこ なると エバミルク ぎゅうにゅう	ながねぎ たまねぎ にんじん しらたき ぶなしめじ さやいんげん	こめ サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま	酒 みりん しょうゆ かつおぶし 塩 こしょう 鶏スープ	638	28.2	25.3	2.5
21	火		みそ煮込みうどん 焼きじゃこおにぎり キャベツのピーナッツ和え スナックアーモンド 牛乳	とりにく あぶらあげ なると あかみそ まめみそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな ながねぎ キャベツ	うどん さといも こめ ごま さんおんとう ピーナッツ アーモンド	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 塩	612	23.2	24.1	2.9
22	水		ごはん 焼きししゃも 高野豆腐の揚げ煮 青豆とひじきのサラダ 菊花みかん 牛乳	ししゃも とりにく こおりどうふ あおだいず ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン みかん	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さんおんとう さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 酢	602	26.1	21.1	1.7
24	金		ぶどうパン 鮭のもみじ焼き 春雨サラダ 切干大根のスープ キウイ 牛乳	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ きゅうり にんにく エリンギ きりぼしだいこん キウイ	ぶどうパン マヨネーズ はるさめ サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま オリーブゆ	酒 塩 こしょう 酢 しょうゆ 鶏スープ パセリ	666	25.8	29.4	2.3
27	月		コーンピラフ パステウ(ブラジルの揚げ餃子) もずくのスープ みかん 牛乳	とりにく ぶたにく あさり だいず もずく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム しょうが にんにく グリンピース トマト はくさい えのきたけ ながねぎ こまつな みかん	こめ バター サラダあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら マッシュポテト でんぷん ごまあぶら	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン 赤ワイン ケチャップ 酒 鶏スープ	586	21.5	23.3	1.5
28	火		ごはん 小魚ふりかけ いわしの梅煮 野菜のごま酢和え 豚汁 夢オレンジ 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	うめぼし こまつな りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ ゆめオレンジ	こめ ごま さとう さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 酢 かつおぶし	568	27.7	18.3	2.5
29	水		スパゲティナポリタン カリカリチップスサラダ 米粉のマドレーヌ はやか 牛乳	ぶたにく あさり たまご 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 レモンかじゅう はやか	スパゲッティ サラダあぶら ポテトチップス さとう ごま こめこ バター	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 ベーキングパウダー	591	21.5	21.8	2.4
30	木		大根のカレーライス ひじきサラダ フルーツポンチ 牛乳	ぶたにく ツナフレーク ひじき ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん トマトピューレー コーン キャベツ きゅうり ももかん みかんかん パインかん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	塩 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 しょうゆ 酢	611	22.2	21.6	2.7
今月の目標			食べ物や食器を大切にしよう				中学年平均	604	24.7	24.1	2.3