かんしょく
完食したら ○ をつけます

令和5年度 10月 給食予定献立表

松戸市立高木第二小学

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
2	月		ゆかりごはん 鶏肉の甘辛焼き ポテトきんぴら 味噌汁 オレンジ 牛乳	とりにく あかみそ ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ ながねぎ こまつな オレンジ	こめ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	ゆかり しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	547	30.0	18.6
3	火		五目焼きそば 中華コーンスープ もちもち豆腐ドーナッツ キウイ 牛乳	ぶたにく なると あおのり あさり たまご とうふ きなこ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん りょくとうもやし たけのこ こまつな コーン キウイ	ちゅうかめん サラダあぶら でんぷん ごまあぶら しらたまこ ホットケーキミックス ごまあぶら さとう	塩 こしょう 焼きそばソース 中濃ソース しょうゆ 酒 鶏スープ	510	21.0	19.9
4	水		＜体育大会（たいいくたいかい）＞ 中華丼 ポップビーンズ ぶどうグミ 牛乳	ぶたにく いか えび なると あさり だいず あおのり ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ピーマン ながねぎ たけのこ ヤングコーン	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら でんぷん あぶら スクールかじゅうグミ	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 鶏スープ	564	30.1	17.6
5	木		甘納豆パン ラザニア チンゲンサイと卵のスープ バナナ 牛乳	とうふ ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト チンゲンサイ バナナ	あまなっとうパン マカロニ パンこ でんぷん	赤ワイン ケチャップ ハヤシルウ パセリ 塩 こしょう しょうゆ 鶏スープ	659	28.9	22.8
6	金		ごはん 焼きししゃも ピーマン塩昆布炒め 生揚げと豚肉の味噌煮 ぶどう 牛乳	ししゃも しおこんぶ なまあげ ぶたにく まめみそ ぎゅうにゅう	ピーマン たけのこ ながねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく ほししいたけ にんにく ぶどう	こめ サラダあぶら さんおんとう	豆板醤 しょうゆ 塩 酒 こしょう	510	23.8	20.0
10	火		胚芽パン ポークビーンズ わかめのサラダ ブルーベリーゼリー 牛乳	だいず ぶたにく ウインナー あさり なまクリーム ツナフレーク わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ きゅうり	はいがパン じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま ブルーベリーゼリー	ケチャップ チリパウダー しょうゆ 塩 鶏スープ 酢	602	27.8	23.2
11	水		ごはん あじの香味ソースかけ ひじきの煮物 白玉団子汁 オレンジ 牛乳	あじ ひじき だいず あぶらあげ とりにく とうふ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん こんにゃく グリンピース だいこん こまつな オレンジ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さんおんとう サラダあぶら しらたま さといも	酒 しょうゆ 酢 みりん かつおぶし	558	23.4	17.0
12	木		カレーうどん 焼きおにぎり ピーナッツ和え お魚アーモンド 牛乳	ぶたにく なると しろみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ	うどん でんぷん こめ さんおんとう ピーナッツ アーモンドフィッシュ	塩 しょうゆ みりん 酒 カレーこ カレールウ かつおぶし	542	21.4	16.8
13	金		コーン茶めし おでん スイートビーンズポテト 牛乳	こんぶ さつまあげ つみれ ちくわ がんもどき はなまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	コーン にんじん だいこん こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さんおんとう バター	薄口しょうゆ 酒 塩 こんぶ しょうゆ みりん かつおぶし バニラエッセンス	550	20.2	16.9
16	月		ごはん さばのソース焼き 切干大根の煮物 豚汁 キウイ 牛乳	さば あぶらあげ ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ながねぎ キウイ	こめ さんおんとう じゃがいも	酒 しょうゆ ウスターソース かつおぶし	573	23.9	21.8
17	火		スパゲティボロネーゼ カリポリフレークサラダ チョコケーキ 牛乳	ぶたにく あさり チーズ たまご とうにゅう 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 コーン キャベツ きゅうり	スパゲッティ サラダあぶら バター コーンフレーク さとう ごまあぶら こむぎこ さんおんとう チョコレート こなざとう	塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース ハヤシルウ 鶏スープ パセリ しょうゆ 酢 ベーキングパウダー ココア キュラソー	597	26.2	21.1
18	水		きのこご飯 さけの梅じそ焼き すりごま和え 味噌汁 グレープフルーツ 牛乳	あぶらあげ ぎんざけ しろみそ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	ぶなしめじ にんじん えだまめ うめぼし しそのは こまつな キャベツ りょくとうもやし えのきたけ ながねぎ グレープフルーツ	こめ さとう ごま じゃがいも	酒 しょうゆ 塩 みりん かつおぶし	545	27.5	21.8
19	木		カスタードスティック チキンのオーブン焼き じゃこと海藻のサラダ クリームコーンスープ マスカット 牛乳	とりにく チーズ かいそうミックス ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー クリームコーン ぶどう	カスタードスティック じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ	塩 こしょう 酢 しょうゆ 鶏スープ パセリ	664	29.7	28.8
20	金		ごはん わかさぎフリッター くるみの佃煮 肉じゃが スナックアーモンド 牛乳	わかさぎフリッター ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	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	しょうゆ みりん 酒 かつおぶし	618	25.1	27.2
23	月		五穀ごはん さばの味噌煮 もやしカレー和え けんちん汁 パインアップル 牛乳	さば あかみそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ 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 パイン	こめ ごごくまい さとう サラダあぶら さといも	酒 しょうゆ みりん カレーこ 塩 かつおぶし	555	21.6	21.5
24	火		海鮮塩ラーメン さつま芋蒸しパン 青豆とひじきのサラダ オレンジ 牛乳	とりにく あさり なると うずらたまご えび いか たまご ぎゅうにゅう あおだいず ひじき	にんじん キャベツ りょくとうもやし チンゲンサイ ながねぎ オレンジ	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら むしパンミックス さつまいも さとう	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 鶏スープ ラム酒 酢	529	26.2	19.7
25	水		ポークカレーライス 海藻サラダ キウイフルーツゴールデン 牛乳	ぶたにく ひよこまめ チーズ かいそうミックス ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン キウイ	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま	赤ワイン チャツネ 中濃ソース カレールウ 酢 しょうゆ 塩	560	19.3	19.1
26	木		ごはん 卵ふりかけ 野菜のごま煮 かき玉汁 柿 牛乳	とりにく なまあげ たまご とうふ なると ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん こまつな ながねぎ かき	こめ さといも さんおんとう ごま でんぷん	卵ふりかけ しょうゆ みりん 酒 かつおぶし 塩	531	23.0	18.6
27	金		＜小中合同音楽会（しょうちゅうごうどうおんがくかい）＞ マーボー豆腐丼 ザーサイスープ 杏仁豆腐 牛乳	ぶたにく だいず とうふ あかみそ まめみそ なると わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく ザーサイ みかんかん	こめ むぎ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら ごま あんにんどうふ	酒 甜麺醤 オイスターソース しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう 鶏スープ	526	22.5	16.6
30	月		ごはん 鶏の米粉揚げ 小松菜のすりごま和え 味噌けんちん汁 オレンジ 牛乳	とりにく しろみそ なまあげ あかみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな キャベツ りょくとうもやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく オレンジ	こめ でんぷん こめこ あぶら さとう ごま さといも	しょうゆ 酒 みりん かつおぶし	586	27.7	21.6
31	火		＜ハロウインメニュー＞ テーブルロールパン パンプキンシチュー じゃことコーンのサラダ ぶどうゼリー 牛乳	とりにく あさり ぎゅうにゅう とうにゅう はなまめ チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ぶどうジュース ぶどうかん	テーブルロール サラダあぶら バター こめこ ごまあぶら さとう ごま クールゼリー	塩 パセリ こしょう 鶏スープ しょうゆ 酢	600	22.9	23.3
今月の目標			栄養（えいよう）の働（はたら）きについて理解（りかい）しよう。				中学年平均	568	24.9	20.7

☆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

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
※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～

10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
たまねぎ	北海道
ながねぎ	千葉・青森
きゅうり	千葉・埼玉・群馬・茨城
きゃべつ	千葉・群馬・埼玉・茨城
しょうが	熊本・高知
にんにく	青森
ごぼう	群馬・埼玉・青森・茨城
こまつな	千葉・埼玉
ほうれんそう	茨城・栃木
もやし	栃木
大根	北海道・千葉・茨城
ブロッコリー	千葉・北海道・長野
セロリー	長野
はくさい	長野・茨城
さつまいも	千葉
米	千葉
柿	和歌山
ネーブルオレンジ	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	フロリダ・南アフリカ
キウイフルーツ	ニュージーランド
鶏肉	宮崎
豚肉	茨城

学校

食塩相当量g
2.8
2.0
1.8
2.8
1.4
3.0
2.2
2.4
2.4
2.0
2.4
2.1
2.9
1.6
2.3
2.2
2.3
1.5
3.1
1.8
1.8
2.2

さい。

g未滿
-30%