



6がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立東小学校

日 に ち	おはしの日 さうじの日	さ うじの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
			ごはん	パン	めん	おかず デザート				
2 (月)	/		ごはん	ぶたにくのシンギスカン とさんこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる	604	26.6 19.0 2.3
3 (火)	/		セサミあげパン	えびととうふのちゅうかに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ えび とりにく		しょうが たけのこ ねぎ にんじん ちんがんサイ もやし にんにく きゅうり キャベツ	パン あぶら ごま でんぶん さとう はるさめ	618	25.7 27.9 2.1
4 (水)	/		ごはん	いかのかりんあげ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ みそ		にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう	ごめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん	600	26.2 20.4 2.1
5 (木)	/		カレーうどん	だいすとぶたにくのあまからに フルーツしらたま (みりんシロップ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいす		しょうが ねぎ こまつな にんじん たまねぎ こぼう グリーンピース みかん パイン もも ようなし	うどん バター こむぎこ さとう あぶら しらたま	627	25.8 20.8 2.0
6 (金)	/		あおねぎ チャーハン	トックスープ だいすとじゃこのあまからに	ぎゅうにゅう いわしう だいす ぶたにく とりにく		はくさい にんじん ねぎ じょうが しめじ にう わけねぎ にんにく	ごめ むぎ ごま でんぶん さとう ごま あぶら トック	606	25.4 18.5 2.2
9 (月)	/		ごはん	マーボーどうふ フルーツマンゴーブリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ		ねぎ しょうが たけのこ にんじん にんにく マンゴー ^{ラフランス} みかん パイン	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶん	637	22.1 18.0 1.3
10 (火)	/		アーモンド トースト	かぶのこめこシチュー	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン なまクリーム とりにく とうにゅう		かぶ たまねぎ にんじん チングンサイ	パン じゃがいも こめこ アーモンド さとう バター しろはなめ	608	22.3 26.8 2.2
11 (水)	/		とりごぼうピラフ	しろいんげんまめとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		たまねぎ にんじん バセリ しめじ わけねぎ にんにく ごぼう キャベツ	ごめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター いんげんまめ	603	23.8 20.2 2.0
12 (木)	/		やきうどん	とりにくとさつまいものいためもの にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく けりぶし だいす とうふ わかめ たまご		ピーマン しょうが にら にんじん キャベツ コーン	うどん さとう でんぶん あぶら さつまいも	607	27.8 25.6 2.7
13 (金)	/		ちばの にんじんめし	いわしのなんばんづけ なすのみりんみぞしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわし みそ		にんじん ピーマン ねぎ バブリカ なす たまねぎ	ごめ むぎ あぶら さとう	633	25.6 22.1 2.1
16 (月)	/		キムタクごはん	なすのそぼろに みそふうみのつみれじる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さば ぶたにく みそ いわし		だいこん キャベツ こまつな じょうが たまねぎ とうがん にんじん ねぎ なす ねぎ たくあん キムチ	ごめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう	628	28.2 22.1 2.4
17 (火)	/		コッペパン	なすのミートソースグラタン レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ		トマト たまねぎ にんにく キャベツ こまつな えだまめ にんじん なす コーン	パン あぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ レンズまめ	662	27.2 24.6 2.8
18 (水)	/		ごはん	とうふハンバーグおろしソース すいとん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく とうふ		にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ しめじ はくさい こまつな	ごめ むぎ あぶら さとう あぶら でんぶん こむぎこ	622	25.9 20.0 2.2
19 (木)	/		ツナのトマト スマッシュティ	キャベツのスープ てづくりブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー ベーコン ヨーグルト なまクリーム		エリンギ トマト バセリ たまねぎ にんにく にんじん ブルーベリー キャベツ こまつな	スマッシュティ あぶら さとう こむぎこ	634	20.8 22.9 2.0
20 (金)	/		ハヤシライス	ひじきとえだまめのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき なまクリーム		にんじん しょうが にんにく キャベツ トマト えだまめ たまねぎ しめじ もやし	ごめ むぎ あぶら バター さとう こむぎこ じゃがいも	669	22.8 26.5 2.4
23 (月)	/		ごはん	ホイコーロー ^{チキン} ちゅうかコーンスープ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまご いわし		にんじん こまつな にんにく キャベツ ピーマン たまねぎ ねぎ	ごめ むぎ でんぶん あぶら アーモンド さとう ごま	637	27.5 21.5 2.4
24 (火)	/		セルフチリドック	チーズスープ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす チーズ たまご ウィンナー ぶたにく		たまねぎ トマト にんじん バセリ にんにく	パン じゃがいも あぶら	627	29.5 27.8 2.6
25 (水)	/		ごはん	あじのマヨネーズやき とんじる	ぎゅうにゅう とうふ あじ みそ ぶたにく		にんじん ごぼう だいこん にんにく キャベツ ねぎ	ごめ むぎ あぶら	606	29.4 20.8 1.7
26 (木)	/		ジャージャー ^{チキン} めん	にくだんごのちゅうかに フルーツアロエ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく		きゅうり しょウが コーン にんにく ねぎ もやし アロエ たけのこ にんじん たまねぎ なつみかん パイン もも	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら さとう	612	24.1 23.4 2.5
27 (金)	/		コーンのバター ^{チキン} しょうゆごはん	カレーにくじゃが ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいす		だいこん コーン にんじん ゃく ねぎ にんじん にんじん にんじん こまつな たまねぎ こはう	ごめ むぎ さとう バター じゃがいも あぶら	630	27.0 19.4 2.5
30 (月)	/		バターライス	えびクリームソース ぶたにくのドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とうふ えび なまクリーム えび とりにく チーズ		にんにく さやいんげん たまねぎ にんじん しょウが バセリ コーン もやし	ごめ むぎ ごま バター さとう あぶら こむぎこ じゃがいも	613	26.2 22.0 2.0

★食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★おはしの日には、おはしを忘れずに持ってきてください。

★おはしを忘れた児童には、わりばしを貸します。

使い終わったわりばしは、持ち帰りをお願いいたします。

★給食当番の人は、白衣の洗濯をお願いします。



今月の 平均栄養価	623	25.7 22.4 2.2
	650	27.6 21.6 2.00