



6がつ こんだてひょう



流山市立江戸川台小学校

日 に ち	お は し 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	おもにからだを つくるものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる		おもにエネルギーの もとになる	ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
1	木	おまめのピラフ	ドイツふうポテトサラダ レタススープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりむねにく ウインナー ベーコン ハム いんげんまめ ひよこまめ だいず	にんじん トマト サラダな たまねぎ レタス セロリー コーン えだまめ エリンギ レモン	こめ むぎ マカロニ さとう じゃがいも あぶら	605	24.5	15.0	
2	金	キムチチャーハン	にくとやさいのいためあえ はるさめのパイタンスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたもにく なんと とりむねにく	にんじん こまつな わけぎ なら ねぎ キャベツ もやし たけのこ しいたけ きりぼしだいこん はくさいキムチ かわちばんかん	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま	626	27.5	21.5	
3	土	カレーライス	コールスロー フルーツパンチ	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたもにく きなこ なんと	にんじん こまつな わけぎ なら ねぎ もやし たけのこ しいたけ コーン みかん パイン もも	コッペパン はるさめ さとう ゼリー たんさんいんりょう あぶら カレールー ごま	737	20.7	20.4	
6	火	【6/4~6/10は、 歯と口の健康週間】 セサミトースト	ビーンズサラダ たまごのオニオンバジルスープ かじゅうグミ	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン いんげんまめ だいず たまご	にんじん サラダな パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ コーン	しょくパン さとう はちみつ グミ あぶら ごま マーガリン	655	24.9	26.5	
7	水	【かむかむ給食】 きりぼしだいこんの ピビンバ	ナムル わかめとうふのスープ にぼしとアーモンドの チーズせんべい	ぎゅうにゅう チーズ にぼし わかめ ぶたひきにく とりむねにく とうふ なんと	にんじん こまつな わけぎ ねぎ だいこん きりぼしだいこん もやし だいずもやし	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド ごま	601	27.4	23.8	
8	木	【かむかむ給食】 だいずいり ひじきごはん	ししゃものカレーたつたあげ やさいのにびたし あおさのみそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも あおさ とりむねにく さつまあげ だいず あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん こまつな ねぎ もやし えのき えだまめ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう ゼリー あぶら	634	28.2	16.4	
9	金	【かむかむ給食】 コーンとえだまめのご はん	いかのカリンあげ やさいののりあえ しんじやがとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう のり わかめ いか とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし えだまめ コーン さやえんどう	こめ でんぷん じゃがいも さとう あぶら ごま	664	28.3	20.0	
12	月	【流山産の食材を 使った給食】 ごはん	てづくりエコふりかけ ねぎすきじゃが 流山ごじる あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたもにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん わけぎ かぼちゃ なす えだまめ しらたき あまなつ	こめ じゃがいも さとう ゼリー あぶら ごま	677	28.9	18.1	
13	火	【千葉産の食材を 使った給食】 いわしの かばやきどん	ひじきのごまサラダ かぶのみそしる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ひじき いわし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん かぶのは たまねぎ キャベツ きゅうり コーン かぶ えのき	こめ でんぷん さとう ごま	681	25.8	21.8	
14	水	【流山産の食材を 使った給食】 キャロットピラフ	チーバクンシチュー 流山産こまつなのサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ウインナー	にんじん こまつな ピーマン パプリカ たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム レモン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さつまいも バター あぶら	603	20.1	20.9	
16	金	【千葉産の食材を 使った給食】 ごはん	ハンバーグの流山みりん マスタードソース かいそうとたまごのスープ おひたし うめゼリー	ぎゅうにゅう かいそう わかめ ハンバーグ とりむねにく とうふ たまご かつおぶし みそ	にんじん こまつな わけねぎ キャベツ もやし えのき	こめ さとう ゼリー あぶら	665	29.5	19.5	
19	月	なすのポロネーゼ 自校焼き ミニクワッサン	スパイシーサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう 生クリーム ぶたひきにく ベーコン ゼラチン いんげんまめ	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ セロリー なす グリーンアスパラ きゅうり コーン エリンギ	スパゲティ クワッサン こめ さとう あぶら	621	25.5	24.4	
20	火	ゆかりごはん	さばのスタミナやき やさいのおかかあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう あおのり さば あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし えのき きりぼしだいこん うめぼし	こめ さとう あぶら ごま	623	25.3	22.9	
21	水	とうにゅう タンタンめん (つけめん)	あげギョーザ ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたかたにく とうにゅう みそ	にんじん こまつな パプリカ ピーマン ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ	ちゅうかめん ギョーザのかわ さとう あぶら ごま	588	26.5	25.0	
22	木	ポークハヤシライス	チキンロングライススープ フルーツハウビア (H7I)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とりもにく	にんじん はねぎ トマト たまねぎ グリンピース パイン もも	こめ じゃがいも はるさめ コーンスターチ ゼリー さとう あぶら ハヤシルー	752	24.1	20.0	
23	金	フィッシュバーガー	むぎのリゾットスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン こまい	にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ セロリー コーン エリンギ	コッペパン むぎ こむぎこ パンこ ゼリー あぶら	639	23.2	18.3	
26	月	マーボーなすどん	トマトとたまごの ワンタンいりスープ ナタデ・ココ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりもにく たまご みそ	にんじん トマト なら ねぎ なす たけのこ しいたけ みかん パイン もも	こめ ワンタンのかわ さとう でんぷん ナタデココ ゼリー あぶら	725	26.3	21.2	
27	火	ぶたにくどんぶり	じゃがもろこし みそふうみのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたかたにく あぶらあげ みそ いわしつみれ	にんじん わけぎ こまつな たまねぎ ねぎ コーン しいたけ えのき しらたき	こめ じゃがいも さとう バター あぶら	674	28.0	18.7	
28	水	てづくり フォカッチャ	ポークビーンズ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ベーコン だいず いんげんまめ	にんじん トマト ほうれんそう パセリ たまねぎ キャベツ セロリー コーン ズッキーニ	こむぎこ じゃがいも さとう いもち ラビオリ マカロニ あぶら	671	28.6	23.8	
29	木	ナシゴレン (インドネシアの やきめし)	はるまき スープフォー れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりもにく とりむねにく ぶたひきにく かまぼこ	にんじん ピーマン パプリカ なら たまねぎ たけのこ セロリー コーン	こめ むぎ はるまきのかわ フォー あぶら ごま	675	22.2	22.3	
30	金	【流山産の食材を 使った給食】 流山みりんあつぱれ ごはん	あじのなんばんづけ 流山産えだまめ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく あじ あぶらあげ みそ	にんじん わけぎ パプリカ かぼちゃ たまねぎ とうがん なす えだまめ コーン オクラ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	658	30.2	22.3	
<p>6月は食育週間です 6月は、県民の日があるので 千葉産、流山産の新鮮な 野菜や魚を多く使います。</p> <p>毎年6月は 食育週間 毎月19日は 食育の日</p> <p>【給食費についてのお知らせ】給食費の口座引き落としのご協力ありがとうございます。 5日以上連続して、長期にわたり欠席される場合は、給食費の減額ができます。「学校給食停止・再開届」を提出して頂くことで減額が認められます。お早めに担任へご連絡ください。</p>							今月の 平均栄養価	655	25.9	21.0
							学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
									2.2	2.0