



# 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	水	ポーク ハヤシライス	ビーンズサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたももにく ウィナー いんげんまめ だいず	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ レタス きゅうり セロリー コーン グリンピース えだまめ エリンギ	こめ じゃがいも さとう あぶら ハヤシルー	684	23.1	22.0	
2	木	にくみそがけ やきそば	ちゅうかコーンスープ あんにとんこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ みそ たまご	にんじん ほうれんそう ピーマン たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ コーン みかん パイン もも	やきそばめん でんぶん あんにとんこ さとう あぶら	671	25.8	23.8	
3	金	きなこあげパン	にくとやさいのいためあえ はるさめのスープ	ぎゅうにゅう とりむねにく ぶたももにく きなこ なると	にんじん こまつな わけねぎ なら ねぎ もやし たけのこ しいたけ	コッペパン はるさめ さとう あぶら ごま	666	29.0	27.3	
4	土	【6/4~6/10は、 歯と口の健康週間】 わかめごはん	みそポテト さわにわん あまなつ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ とりむねにく ぶたももにく みそ	にんじん こまつな はねぎ だいこん ごぼう たけのこ あまなつ	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	667	25.1	21.1	
7	火	【かむかむ給食】 だいずいり ひじきごはん	ししゃものうめごろもあげ やさしいおかかあえ あおさのみそしる	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも あおさ とりむねにく だいず あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし えだまめ えのき うめぼし	こめ じゃがいも こむぎこ こめこ さとう あぶら	613	25.4	18.4	
8	水	【かむかむ給食】 ごはん	かつおのヤンニョムソース やさしいナムル キムチいりみそスープ あおりのこさかな	ぎゅうにゅう にぼし あおりの わかめ ぶたももにく かつお とうふ みそ	にんじん こまつな わけぎ だいこん もやし たけのこ はくさいキムチ	こめ でんぶん みずあめ さとう あぶら ごま	646	30.8	20.4	
9	木	【かむかむ給食】 キャベツの ペレロンチーノ	ミートボールのトマトスープ 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 とりももにく ミートボール ベーコン ゼラチン	にんじん こまつな トマト パセリ たまねぎ キャベツ セロリー エリンギ コーン	スパゲティー じゃがいも さとう アーモンド あぶら	600	29.1	20.8	
10	金	【かむかむ給食】 ごはん	とうふハンバーグのおろしソース こまつなとたくあんのためもの だいずとにぼしのあまからあえ かわちばんかん	ぎゅうにゅう にぼし とうふハンバーグ だいず	にんじん こまつな しそ キャベツ もやし だいこん たくあん かわちばんかん	こめ でんぶん さとう あぶら ごま	649	26.2	21.1	
13	月	【流山産の食材を 使った給食】 ごはん (エコふりかけ)	ねぎすきじゃが 流山のえだまめごじる	ぎゅうにゅう ぶたももにく とうふ あぶらあげ みそ さばけずりぶし	にんじん こまつな かぼちゃ わけねぎ なす しらたき えだまめ	こめ じゃがいも さとう ごま	664	29.2	18.1	
14	火	【千葉産の食材を 使った給食】 キャロットピラフ	チーパクンシチュー ひじきのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき とりむねにく ウィナー	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 みかん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さつまいも バター あぶら ごま	623	20.4	20.9	
16	木	【千葉産の食材を 使った給食】 いわしの かばやきどん	やさしいのびたし かいそうとたまごの わふうスープ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう いわし あぶらあげ さつまあげ たまご	にんじん こまつな わけねぎ たまねぎ もやし えのき	こめ でんぶん さとう あぶら	634	27.0	22.2	
17	金	【千葉産の食材を 使った給食】 コーンと えだまめのごはん	かつおのかくに かぶのみそしる あじさいゼリー	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ みそ	にんじん かぶのは たまねぎ かぶ えのき えだまめ コーン	こめ さとう ゼリー	625	30.3	15.9	
20	月	セサミトースト	ラタトゥイユ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム とりむねにく ベーコン	にんじん トマト パプリカ パセリ たまねぎ なす ズッキーニ コーン エリンギ	しょくパン はちみつ さとう こめこ マーガリン バター あぶら ごま	695	24.2	28.6	
21	火	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	ぎゅうにゅう とりももにく ささみ かまぼこ うずらたまご	にんじん ピーマン パプリカ なら たまねぎ 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	646	21.2	24.3	
22	水	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 ぶたももにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん パイン もも	こめ じゃがいも ゼリー さとう たんさんいんりょう あぶら カレールー	715	20.0	19.6	
23	木	ぶたにくどんぶり	じゃがもろこし きりぼしだいこんのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたかたにく あぶらあげ みそ	にんじん わけぎ こまつな たまねぎ コーン えのき しいたけ しらたき かわちばんかん	こめ じゃがいも さとう バター あぶら	662	662.0	25.3	
24	金	チキンメンチ カツサンド	スコッチブロス (スコットランドのスープ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト チキンメンチカツ とりむねにく いんげんまめ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ かぶ セロリー	まるパン むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	656	29.0	20.0	
27	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 オーグヨーチャーふうフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりももにく 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 レモン	こめ ワンタンのかわ さとう でんぶん ゼリー あぶら	722	27.7	22.3	
28	火	【千葉産の食材を 使った給食】 ミルクピラフ	いわしフライ ポテトサラダ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン ハム いわし	にんじん パプリカ パセリ たまねぎ キャベツ セロリー コーン かぶ ズッキーニ エリンギ レモン グリンピース	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	642	24.1	20.3	
29	水	【流山産の食材を 使った給食】 じゃこいりなめし	だしまきたまご なつやさいのみそしる 流山産えだまめ うめゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこんのは たまねぎ とうがん なす えだまめ	こめ ゼリー さとう あぶら	613	24.9	17.7	
30	木	【千葉産の食材を 使った給食】 うめちりめんごはん	やきふとつくねのもの いわしのつみれじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりつくね いわしつみれ みそ	にんじん こまつな さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ こんにやく うめぼし	こめ やきふ じゃがいも さとう	621	26.8	16.0	
6月は食育月間です 6月は、県民の日があるので 千葉県産、流山産の新鮮な 野菜や魚、肉を多く使います。							今年 の平均 栄養価	653	25.8	20.9
【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。							学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
									2.2	2.0