



# 6がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立江戸川台小学校

日 に ち	お は し の 日	ご は ん	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)			
			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)	
4	火	【おまかせ給食】 おまめのピラフ	ドイツふうポテトサラダ レタススープ		ぎゅうにゅう とりおねにく 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 サラダな たまねぎ レタス コーン えだまめ レモン	こめ おぎ マカロニ さとう じゃがいも あぶら	517	21.4	15.2		
5	水	【おまかせ給食】 こんぶごはん	いわしのつみれじる まっちゃきなごまめ		ぎゅうにゅう こんぶ とりおねにく いわしつみれ だいず ひよこまめ とうふ あぶらあげ きなこ	にんじん わけぎ まつちや だいこん えだまめ えのき しょうが	こめ こめこ てんぷん さとう あぶら	643	32.7	22.4		
6	木	【おまかせ給食】 きりぼしだいこんの ピビンバ	ナムル わかめスープ だいずとにぼしのあまからあえ (アーモンドいり)		ぎゅうにゅう わかめ にぼし ぶたひきにく とりおねにく なるど だいず とうふ	にんじん こまつな わけぎ だいこん きりぼしだいこん もやし えのき	こめ おぎ みずあめ さとう あぶら アーモンド ごま	588	24.8	23.8		
7	金	【おまかせ給食】 ごはん	ししゃものカレーたつたあげ うめのかおりあえ わかめのつくだに どうにゅうみそしる		ぎゅうにゅう ししゃも わかめ こんぶ ぶたかたにく どうにゅう あぶらあげ かつおぶし みそ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん こんにやく うめぼし	こめ こめこ てんぷん じゃがいも あぶら ごま	593	24.3	21.3		
10	月	【おまかせ給食】 カレーなんぼん うどん	いかのカリあげ かぶのそくせきづけ トウファのバインソース		ぎゅうにゅう こんぶ ぶたかたにく いか なるど どうにゅう ゼラチン	にんじん こまつな わけぎ たまねぎ ねぎ かぶ キャベツ きゅうり しいたけ バイン かんてん	うどん てんぷん さとう はちみつ あぶら カレールー	511	26.1	22.2		
11	火	【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 とりおねにく ベーコン	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 レモン	こめ おぎ こむぎこ じゃがいも さつまいも バター あぶら	594*	23.8	19.8		
12	水	【千葉県産の食材を 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 かわちばんかん		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 かわちばんかん	こめ てんぷん さとう あぶら ごま	661	27.7	23.7		
13	木	【流山産の食材を 使った給食】 流山みりん あつぱれごはん	きりぼしだいこんのみそしる みりんシロップのみつまめ		ぎゅうにゅう ひじき ぶたかたにく とりひきにく みそ あぶらあげ レッドピース	にんじん わけぎ こまつな えのき しいたけ みかん バイン もも かんてん	こめ おぎ さとう みりん あぶら	610	22.7	18.2		
14	金	【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		ぎゅうにゅう ぶたかたにく さばけずりぶし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん わけぎ かぼちゃ なす えだまめ しらたき	こめ じゃがいも さとう ごま	641	29.0	19.4		
17	月	マーボーどうふ どん	トマトとたまごの ワンタンいりスープ あじさいゼリーのかんてんよせ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりおねにく とうふ たまご みそ	にんじん トマト わけぎ ねぎ たけのこ しいたけ レモン かんてん	こめ ワンタン てんぷん ゼリー さとう あぶら	620	27.2	19.0		
18	火	【流山産の食材を 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 なつやさいのみそしる じゃがもちこし かわちばんかん		ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん わけねぎ かぼちゃ たまねぎ とうがらし なす コーン かわちばんかん	こめ じゃがいも さとう バター	642	25.6	20.3		
19	水	なすのポロネーゼ	グリーンサラダ てづくりピザ		ぎゅうにゅう チーズ ぶたひきにく ウインナー ゼラチン	にんじん こまつな トマト ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー なす コーン えだまめ マッシュルーム	スパゲティ こむぎこ さとう あぶら デミグラスソース ごま	522	22.8	21.3		
20	木	コーンとえだまめの ごはん	さばのスタミナやき やさいのごまあえ とうふとたまねぎのみそしる		ぎゅうにゅう わかめ さば とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ もやし コーン えだまめ さやえんどう	こめ てんぷん さとう ごま	577	28.9	20.9		
21	金	ポーク カレーライス	コールスロー ヨーグルト		ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたかたにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう あぶら カレールー	657	21.1	19.8		
24	月	【韓国】 ポックンパ	ヤンニョムチキン とうふとわかめのスープ		ぎゅうにゅう わかめ ぶたかたにく とりおねにく とうふ たまご なるど	にんじん わけぎ こまつな ねぎ えのき しいたけ はくさいキムチ	こめ おぎ みずあめ さとう てんぷん あぶら ごま	644	28.8	27.4		
25	火	【インドネシア】 ナシゴレン	スープフォー うめゼリー		ぎゅうにゅう とりももにく とりおねにく ぶたひきにく かまぼこ	にんじん こまつな ピーマン パプリカ たまねぎ もやし セロリー コーン ねぎ	こめ おぎ フォー ゼリー あぶら ごま	547	19.5	13.9		
26	水	セサミトースト	ポークビーンズ かぼちゃのスープ		ぎゅうにゅう ぶたかたにく ベーコン いんげんまめ だいず	にんじん かぼちゃ ほうれんそう トマト パセリ たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン	しょうかん じゃがいも さとう はちみつ マーガリン あぶら ごま	706	27.2	29.3		
27	木	ゆかりごはん	かつおフライ いそのかおりあえ さわにわん		ぎゅうにゅう のり あおのり ぶたかたにく かつお かつおぶし	にんじん こまつな かぶのは キャベツ かぶ もやし ごぼう えのき たけのこ ゆかり	こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま	552	22.7	17.3		
28	金	【流山産の食材を 使った給食】 みそラーメン (つけめん)	とりにくのみそあえ 流山産えだまめ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりおねにく みそ	にんじん こまつな ピーマン パプリカ たまねぎ ねぎ もやし えだまめ コーン	ちゅうかめん てんぷん こめこ さとう あぶら ごま	675	31.1	21.8		
<p>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を多く使います。</p> <p>毎年6月は食育月間 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。 第1期の4月分の口座引き落としは、7月1日です。また、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。「流山市学校給食停止・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	605	25.6	20.8
									学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
											2.2	2.00