

# 6月予定献立表

令和7年度

流山市立江戸川台小学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚 乳製品・海産	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂	カルシウム (mg)	脂質(g)
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
2	月			給食なし									
3	火			枝豆入り ひじきご飯	イカのかりん糖がらめ 磯香和え 豚汁	鶏肉 イカ 豚肉 豆腐 大豆 味噌	牛乳 ひじき のり かまぼこ	人参 小松菜 枝豆	もやし 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 じゃが芋 三温糖	サラダ油	644	29.2
												353	18.1
													2.8
4	水			ご飯	鮭のトマトチーズ焼き ピリ辛ポテト 焼きなす味噌汁 ヨーグルト	鮭 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト パセリ パセリ 小松菜	にんにく 長ねぎ 長ねぎ なす	米 じゃが芋	オリーブオイル サラダ油	669	27.9
												396	17.9
													2.5
5	木			鯛めし	豚カツ おかか和え 沢煮桃	鯛 あこうだい 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	人参 人参 小松菜	もやし 長ねぎ ごぼう 大根 えのき キャベツ たけのこ	米	サラダ油	626	27.6
												303	19.2
													1.9
6	金			菜めしご飯	鶏つくねのおろポン添え きんぴらごぼう 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 卵 豚肉 豆腐 味噌 さつま揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 三温糖	ごま油	633	28.7
												402	16.5
													3.0
9	月			チキンピラフ	白身魚バターレモン醤油かけ 和風ポトフ カスタードプリン	鶏肉 鶏肉 豚肉 卵	牛乳	人参 人参 かぶの葉	にんにく レモン 玉ねぎ コーン マッシュルーム かぶ セロリ	米 砂糖	サラダ油 バター	644	28.4
													18.3
												324	1.6
10	火			ジャージャー麺	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 冷凍黄桃	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 人参 ピーマン	玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 黄桃	中華めん さつま芋 三温糖	サラダ油 カシューナッツ	661	26.8
												251	23.0
													2.1
11	水			ご飯 小袋かむふりかけ	ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 豆腐ともずくの味噌汁	ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 もずく あおのり ふりかけ	人参 人参 さやいんげん 小松菜	れんこん こんにゃく しめじ えのき 長ねぎ ごぼう	米 米粉 三温糖	サラダ油 ごま油	641	24.0
												334	17.6
													2.6
12	木			かやくおこわ	さばの文化干し ごま和え なめこ味噌汁 ゆでそら豆	鶏肉 鯖 豆腐 味噌 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 さやいんげん 小松菜 そら豆	いたけ もやし なめこ キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく	米 もち米 三温糖	旨いりごま	628	29.4
												373	18.1
													3.0
ちば県民の日献立	13	金		ご飯	鯛の蒲焼き いんげんのおかか和え 千葉の恵み彩り汁	鯛 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 さやいんげん 小松菜	生姜 もやし キャベツ 大根 えのき 長ねぎ	米 さつま芋 三温糖	サラダ油	644	25.6
												314	20.0
													2.7
16	月			食パン メープル&マーガリン	チーズオムレツ ひじきと大根サラダ 芋もち米粉シチュー	鶏肉 オムレツ	牛乳 ひじき	人参 人参 小松菜	枝豆 大根 キャベツ 玉ねぎ	食パン 米粉 芋もち 三温糖	マーガリン バター ごま油	629	23.6
												380	22.3
													2.7
17	火			五穀ひじきご飯	揚げ茄子の酢醤油かけ もずくのかきたま汁	鶏肉 鶏肉 卵 角揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき もずく	人参 人参 小松菜 赤ピーマン ピーマン	なす 生姜 にんにく えのき 長ねぎ ゆず	米 五穀 米粉	サラダ油	683	28.9
												327	24.4
													1.6
18	水			ご飯	鶏肉の生姜焼き キャベツのソテー どさんこ汁	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参	生姜 キャベツ もやし コーン 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 春雨 三温糖	バター サラダ油	638	27.4
												285	18.3
													2.5
19	木			スパゲティ ミートソース	シーフードサラダ 原宿ドッグ (メープルカスタード味)	鶏肉 イカ えび 大豆	牛乳 チーズ	人参 人参 トマト 赤ピーマン ピーマン 小松菜	にんにく 長ねぎ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ 原宿ドッグ	サラダ油 オリーブオイル	686	29.3
												293	24.6
													2.5
20	金			梅わかめご飯	鯖の味噌煮 アーモンド和え けんちん汁	豚肉 鶏肉 鯖 味噌	牛乳 わかめ	人参 人参 小松菜	生姜 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう	米 じゃが芋 三温糖	ごま油 アーモンド	626	27.8
												328	17.3
													2.7
23	月			ボーク カレーライス	中華サラダ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	人参 人参	長ねぎ 生姜 にんにく もやし キャベツ 大根 みかん バイン	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油 バター ラー油	715	18.3
												296	21.6
													2.3
24	火			あさりご飯	厚焼き卵生姜湯かけ 豚肉と切り干しの炒め煮 ごまほろろ味噌汁 アセロラゼリー	卵 豚肉 あさり 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜	生姜 にんにく 卵半実 大根 しめじ 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖	サラダ油 旨いりごま ねりごま	670	23.0
												362	17.1
													2.7
25	水			冷やし きつねうどん	豚肉とじゃが芋の旨煮 手作りチョコクロワッサン	豚肉 角揚げ 油揚げ	牛乳	人参 人参 さやいんげん	きゅうり 長ねぎ 生姜 こんにゃく	うどん じゃが芋 デニッシュ 三温糖 チョコレート		664	22.6
												296	30.8
													1.6
26	木			メンチカツ バーガー	ツナサラダ コロコロ具沢山スープ 日向夏ゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	人参 人参 枝豆	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 小麦粉 卵 日向夏ゼリー	サラダ油 バター	668	27.6
												261	28.2
													3.0
27	金			鮭と枝豆の 混ぜご飯	塩肉じゃが 大根と鶏肉の生姜汁 ヨーグルト	豚肉 鮭 鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 人参 枝豆 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 えのき 長ねぎ こんにゃく	米 じゃが芋 三温糖		639	24.8
												356	14.0
													1.6
30	月			マーボー茄子丼	オクラとトマトのふわ卵スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参 オクラ トマト にとら	なす 生姜 長ねぎ にんにく 長ねぎ たけのこ みかん	米	サラダ油 ごま油	642	23.8
													19.1
												254	2.4

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持てきましょう。

梅雨の季節です。衛生面に気をつけよう！

梅雨の時は、ジメジメした日が多くなります。気温や湿度も上がり、疲れやすくなります。  
食事をする事で、疲れを吹き飛ばして、梅雨の時季を乗り切りましょう！

梅雨

学校給食 摂取基準値	650	27.6
	350	21.6
	101	10.4
今月の 平均栄養価 (%)	92	96
		122