

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	肉・魚 麻・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	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	食塩相当量(g)				
2	月											
3	火	/	MILK	枝豆入り ひじきご飯	イカのかりんとうがらめ 磯番和え 豚汁	鰹肉 イカ 豚肉 油揚げ 豆腐 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 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	米 サラダ油	644	29.2 18.1 2.8
4	水	/	MILK	ご飯	鶏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	鶏肉 チーズ ベーコン ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 バジル 小松菜	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 長ねぎ なす	米 オリーブオイル サラダ油	669	27.9 17.9 2.5
5	木	/	MILK	鰯めし	豚カツ おかか和え 沢煮鮭	鰯肉 あこうだい 豚肉 油揚げ	牛乳	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 19.2 1.9
6	金	/	MILK	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 鶏肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	米 ごま油	633	28.7 16.5 3.0
9	月	/	MILK	チキンピラフ	白身魚バターレモン醤油かけ 和風ボトフ カスタードプリン	鰯肉 鶏肉 豚肉 脱脂粉	牛乳	人参 かぶの葉	にんにく レモン 玉ねぎ コーン マッシュピューム かぶ セリリー	米 砂糖	644	28.4 18.3 1.6
10	火	/	MILK	ジャージャー麺	鶏肉とカシューなツツの揚げ煮 冷凍黄桃	鰯肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ビーマン	玉ねぎ 長ねぎ 中華めん さつまいも 三温糖	米 サラダ油 カシューナツツ	661	26.8 23.0 2.1
11	水	/	MILK	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 炒り鶏 豆腐ともずくの味噌汁	鰯肉 豆腐 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	れんこん こんにゃく もずく あおのり ふりかけ	米 サラダ油 ごま油	641	24.0 17.6 2.6
12	木	/	MILK	かやくおこわ	さばの文化干し ごまあわ なめこ味噌汁 ゆでそら豆	鰯肉 豆腐 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 小松菜 そら豆	いたけ ももし ななこ キャベツ 大根 長ねぎ こんにゃく	米 もち米 三温糖	628	29.4 18.1 3.0
13	金	/	MILK	ご飯	鰯の蒲焼き いんげんのおかか和え 千葉の恵み彩り汁	鰯肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人妻	生姜 もやし さやいんげん 小松菜	米 サラダ油	644	25.6 20.0 2.7
16	月	/	MILK	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	鰯肉 オムレツ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	鰯肉 大根 キャベツ 玉ねぎ	米 マーマリン バター ごま油	629	23.6 22.3 2.7
17	火	/	MILK	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	鰯肉 鶏肉 卵 角揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 ひじき もずく	人参 小松菜 赤ビーマン ビーマン	なす 生姜 にんにく えのき 長ねぎ ゆず	米 サラダ油	683	28.9 24.4 1.6
18	水	/	MILK	ご飯	鶏肉の生姜焼き キャベツのソテー どさんこ汁	鰯肉 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 人妻	生姜 キャベツ ももし コーン 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 バター サラダ油	638	27.4 18.3 2.5
19	木	/	MILK	スパゲティ ミートソース	シーフードサラダ 原宿ドッグ(ペーパーカスター味)	鰯肉 イカ えび 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト 赤ビーマン ビーマン 小松菜	ににく 生姜 コン キャベツ きゅうり マッシュピューム	米 スパゲティ オーリーブオイル 原宿ドッグ	686	29.3 24.6 2.5
20	金	/	MILK	梅わかめご飯	鰯の味噌煮 アーモンド和え けんちん汁	鰯肉 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 人妻	生姜 長ねぎ キャベツ もやし ごぼう	米 ごま油 アーモンド	626	27.8 17.3 2.7
23	月	/	MILK	ポーク カレーライス	中華サラダ フルーツのヨーグルト和え	豚肉	牛乳 わかめ チーズ ヨーグルト	人参	なす 生姜 ににく ももし キッペイ 黄桃 みかん バイン	米 サラダ油 ごま油 バター ラー油	715	18.3 21.6 2.3
24	火	/	MILK	あさりご飯	厚焼き卵生姜かけ 豚肉と切り干しの炒め煮 ごま仕立ての味噌汁 アセロラゼリー	鰯肉 あさり 豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 ににく にんにく えのき しらじ 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 サラダ油 白いりごま ねりごま	670	23.0 17.1 2.7
25	水	/	MILK	冷やし きつねうどん	豚肉とじやが芋の旨煮 手作りチョコクロワッサン	豚肉 角揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	きゅうり さやいんげん	うどん ジャガイモ 長ねぎ 生姜 こんにゃく	米 664	22.6 30.8 1.6
26	木	/	MILK	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	鰯肉 ツナ ウニ	牛乳	人参 枝豆	キャベツ 枝豆	パン 小麦粉 小麦粉 バン粉 日向夏ゼリー	668	27.6 28.2 3.0
27	金	/	MILK	鮭と枝豆の 混ぜご飯	鮭肉じゃが 大根と鶏肉の生姜汁 ヨーグルト	鰯肉 枝豆 豆腐	牛乳 ヨーグルト	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 639	24.8 14.0 1.6	
30	月	/	MILK	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	鰯肉 鶏肉 卵 大豆	牛乳 トマト にら	人参 オクラ	なす 生姜 ににく 長ねぎ たけのこ みかん	米 サラダ油 ごま油	642	23.8 19.1 2.4

この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

梅雨の季節です。衛生面に気をつけよう！

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



学校給食 摂取基準値	650	27.6 21.6 2.0
	350	
今月の 平均栄養価(%)	101	104 96 122

