

# 6月 こんだてひょう

令和5年度

流山市立鱈ヶ崎小学校

日にち	おはなしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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	おもにからだのちようしをとのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		脂質(g)	食塩相当量(g)
1木		テーブルロール	鶏肉のパーベキューソース アーモンドサラダ レンズ豆とトマトのスープ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	にんにくりんご きゅうり キャバツ たまねぎ にんじん トマト こまつな	パン さとうアーモンド サラダあぶら	604	27.7 25.2 3	
2金		ポークカレーライス	もやしとコーンのソテー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう がたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにくりんご コーン もやし こまつな おうとう バイン みかん	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ パターゼリー さとう	708	19.6 19.7 1.8	
6火		じゃこのりチーズドッグ	ブロッコリーとパプリカのソテー ポトフ	ぎゅうにゅう ちりめん チーズ のり がたにく ウィンナー	ブロッコリー パプリカ にんじん たまねぎ だいこん	パン マーガリン サラダあぶら じゃがいも	634	31.3 27 3.1	
7水		おぎい 麦入りごはん	ししゃものピリ辛揚げ きんぴらごぼう たまねぎと生揚げのみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう さつまあげ がたにく なまあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ねぎりんご にんじん ごぼう いんげん たまねぎ もやし こまつな みかん	こめ むぎ こむぎこ でんぶん だいずあぶら さとう いりこま サラダあぶら	652	25.4 23.3 2.3	
8木		防災について考える給食 わかめごはん (防災備蓄米使用)		ぎゅうにゅう さば とうふ みそ わかめ	キャバツ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	アルファがまい すりこま さとう じゃがいも	636	23.5 22.3 3.3	
9金		コーンピラフ	にんじんサラダ 豆入りミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく ウィンナー いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム きゅうり にんにく トマト	こめ パター オリーブオイル さとう サラダあぶら じゃがいも	587	20.1 18.4 1.9	
12月		キムチ丼	ほうれんそうともやしのサラダ わかめと小松菜のスープ	ぎゅうにゅう がたにく こおりとうふ なたと わかめ	にんにく にんじん たまねぎ キムチ たらこ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう いりこま さまあぶら	563	22.8 17.6 3.2	
13火		レモンシュガートースト	ほうれんそうとベーコンのソテー ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン がたにく だいず ヨーグルト	レモン しめじ ほうれんそう もやし たまねぎ にんにく にんじん トマト	パン マーガリン さとう はちみつ サラダあぶら じゃがいも	640	29.7 25 2.4	
14水		おぎい 麦入りごはん	イワシのかば焼き 磯香和え 豚汁 ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわしのり がたにく とうふ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも ゼリー	664	26.8 21.9 2.5	
16金		やきにく 焼肉チャーハン	揚げぎょうざ 春雨スープ 冷凍りんご	ぎゅうにゅう がたにく とりにく	にんにく しょうが ねぎ にんじん チンゲンサイぎょうざ キャバツ りんご	こめ むぎ さとう ごまあぶら サラダあぶら だいずあぶら はるさめ	704	22 26.4 2.2	
19月		おぎい 麦入りごはん	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 鶏ごぼう汁 はるかゼリー	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく なまあげ みそ	しょうが きりほしだいこん いんげん にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ゼリー	605	28.1 15.7 2.4	
20火		テーブルロール	ポテトミートグラタン ブロッコリーのサラダ ひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう がたにく チーズ ウィンナー ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン にんじん キャバツ	パン じゃがいも サラダあぶら さとう	675	27.6 27.2 2.9	
21水		給食で世界旅行 “アメリカ合衆国” ジャンバラヤ		ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ セロリー キャバツ コーン しめじ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん だいずあぶら	705	25.6 27 2.8	
22木		ベーコンとツナのスパゲティ	レモンドレッシングサラダ おからココアマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ おから とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんにく キャバツ にんじん きゅうり コーン レモン	スパゲティ オリーブオイル さとう こめ サラダあぶら	602	22.2 26.6 1.5	
23金		なす入り肉みそ丼	きゅうりの南蛮漬 青ねぎのかきたま汁	ぎゅうにゅう がたにく だいず みそ なたと とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ なす ビーマン きゅうり エリンギ ねぎ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら	581	25.3 16.4 2.7	
26月		おぎい 麦入りごはん	ホットフライ こんにやく海藻サラダ なめこのみそ汁 ピーチコンポート	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ あぶらあげ とうふ みそ	キャバツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ こまつな	こめ むぎ こむぎこ だいずあぶら さとう すりこま いりこま ごまあぶら	632	25.3 20.9 2.7	
27火		おはなし給食 “あれこれたまご” 黒糖パン		ぎゅうにゅう たまご ベーコン がたにく	たまねぎ トマト コーン もやし ほうれんそう にんじん キャバツ	パン さとう サラダあぶら じゃがいも マカロニ	563	23.2 18.5 2.5	
28水		おぎい 麦入りごはん	イカのかりん揚げ わかめとコーンのごまサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう いか わかめ がたにく	コーン にんじん こまつな はくさい えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぶん だいずあぶら さとう いりこま ごまあぶら サラダあぶら ワンタンのかわ	640	25.6 19.8 2.5	
29木		上海焼きそば	海藻のスープ マラーカオ	ぎゅうにゅう がたにく えび わかめ のり とうにゅう	キャバツ にんじん ねぎ たけのこ かぶ もやし えのきたけ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら こむぎこ さとう	681	26.4 25.1 3.1	
30金		おぎい 麦入りごはん	ちくわのマヨネーズ焼き ひじきと大豆のサラダ だまっこ汁 夢オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ かつおぶし ひじき だいず がたにく	きりほしだいこん にんじん キャバツ ごぼう しめじ ねぎ こまつな	こめ むぎ マヨネーズ風調味料 クリーム さとう いりこま サラダあぶら さといも だまこもち ゼリー	645	20.9 19.1 2.2	

※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。  
 ※材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。  
 ※病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、給食の提供の停止を希望する日の3日前まで(休日を除く)に、担任までご連絡ください。

今月の平均栄養価	636	24.9 22.1 2.5
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0