

6月 こんだてひょう

令和6年度

流山市立鰯ヶ崎小学校

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とのえるものになる	おもにエネルギーのものになる		たんぱく質(g)	脂質(g)
3月		流山みりん給食の日		ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	にんじん わけぎ キャベツ もやし なめこ ねぎ こまつな	こめ むぎ	624	27.4	20.6
4火		じゃこのりチーズトースト	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 ぶたにく ウィナー	もみのり 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	637	30.9	29.1
5水		おむぎ 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 ししゃも さつまあげ ぶたにく 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 いりごま サラダあぶら	652	25.4	23.3
6木		しゃんはいや 上海焼きそば	かいそう 海藻のスープ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ベーコン わかめ のり とうにゅう	キャベツ 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	671	26.1	24.2
7金		おむぎ 麦入りごはん	イカのカルン揚げ 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 ぶたにく	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 いりごま ごまあぶら サラダあぶら ワンタンのかわ	623	25.3	19.8
10月		防災について考える給食の日		ぎゅうにゅう わかめ さば とうふ みそ	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん	アルファかまい ごまあぶら すりごま さとう じゃがいも ゼリー	612	24.9	15.9
11火		テーブルロール	とりにく 鶏肉のバーベキューソース 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 ベーコン	にんにく りんご きゅうり キャベツ 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	624	26.8	27.6
12水		なす入り肉みそ丼	きゅうりの南蛮漬け 豆腐とキムチのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン きゅうり キムチ だいこん いら ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら	619	31.1	19.4
13木		セサミトースト	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 ほうれんそう ぶたにく だいず ヨーグルト	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 いりごま すりごま さとう サラダあぶら じゃがいも	671	30.2	29.6
14金		千葉県民の日メニュー		ぎゅうにゅう いわしのり ぶたにく とうふ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ だいこん たまねぎ こまつな ねぎ	こめ むぎ だいずあぶら さとう さつまいも	666	27.6	22.2
17月		ひじきチャーハン	む 蒸しシューマイ 中華卵コーンスープ	ぎゅうにゅう いわしのり ぶたにく ひじき とうふ たまご	にんにく しょうが たまねぎ いら にんじん コーン ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら でんぶん シュウマイのかわ	613	26.5	19.3
18火		テーブルロール	ポテトミートグラタン ブロッコリーサラダ ひよこ豆のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィナー ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン にんじん キャベツ	パン じゃがいも サラダあぶら さとう	675	27.7	27.2
19水		給食で世界旅行 “タイ”		ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ パプリカ ピーマン にんじん きゅうり もやし たけのこ ねぎ キャベツ きくらげ ほうれんそう	こめ サラダあぶら ほうさめ さとう いりごま ごまあぶら でんぶん ゼリー	620	21.9	17.6
20木		きなこ揚げパン	もやしとコーンのソテー 肉団子とじゃがいものトマト煮	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	コーン もやし こまつな にんにく たまねぎ にんじん トマト いんげん	パン だいずあぶら さとう サラダあぶら じゃがいも	631	24.4	22.7
21金		チキンカレーライス	コールスローサラダ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ コーン きゅうり みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら こむぎこ とうにゅうバター さとう	699	18	20.9
24月		ジュシー	ゴーヤの揚げ煮 もずくのスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ にぼし だいず とりにく とうふ	にんじん しいたけ こんぶ ゴーヤ ねぎ もずく えのきたけ	こめ サラダあぶら でんぶん だいずあぶら さとう いりごま ゼリー	616	22.8	19.3
25火		黒糖パン	オムレツのクリームソース パプリカのドレッシング和え スコッチブロス	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん パプリカ こまつな キャベツ かぶ	パン こめこ サラダあぶら オリーブオイル さとう じゃがいも おおむぎ	599	24.9	18.8
26水		おむぎ 麦入りごはん	とりにく 鶏肉のごま揚げ ゆかり和え 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ いりごま でんぶん だいずあぶら サラダあぶら じゃがいも	622	28	21.5
27木		おはなし給食 “ぐりとぐら”		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうにゅう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン	サラダあぶら スパゲティ オリーブオイル さとう こむぎこ	650	22.3	22.4
28金		おむぎ 麦入りごはん	ちくわのマヨネーズ焼き 切り干し大根のごま酢和え 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ かつおぶし とりにく なまあげ みそ	きりぼしだいご にんじん こまつな もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ マヨネーズ風調味料 クリーム いりごま すりごま さとう サラダあぶら	617	24.6	20.7

※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	637	25.8	22.1
学校給食摂取基準	650	27.6	21.6