



6月給食予定献立表



流山市立東深井中学校
流山市立北部中学校

令和6年度

日 の 日	お 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)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	肉・魚 卵・大豆	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		脂質(g)	食塩 相当量(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				
3	月		ドライカレー ライス	ツナソテー フルーツのゼリー和え	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト 小松菜	しょうがにんにく 玉ねぎ レーズン みかん グリッド スキヤツ パイン もも りんご	米 ゼリー	サラダ油 カレー	832	27.0	24.7
4	火		かみかみ給食 鶏五目おこわ	かみかみさつまごぼう じゃがいもとわかめのみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 干し椎茸 枝豆 ごぼう 長ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 水あめ さつまいも じゃが芋ゼリー	サラダ油 揚げ油 ごま	805	25.3	23.8
5	水		キンパ風混ぜご飯	イカのチリソースかけ 中華卵コーンスープ	豚肉 イカ 濃粉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく たくあん キムチ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ コーン	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 揚げ油	791	32.1	28.5
6	木		コッペパン あんずジャム	マカロニグラタン 海藻サラダ トマトスープ	鶏肉 海藻 ミックス ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ わかめ	人参 ほうれん草 小松菜 トマト	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 胡瓜 とうもろこし セロリ	パン ジャム マカニ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター サラダ油	861	31.6	33.4
7	金		ご飯	ししゃもの唐揚げ のり酢和え 豚汁	ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり ししゃも	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ もやし 大根 こんにゃく ぶなしめじ 長ねぎ	米 でん粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	847	35.7	32.1
10	月		きなこトースト	パリパリサラダ 具だくさんポークシチュー	きな粉 豚肉 レッドキドニー	牛乳 生クリーム	人参 小松菜 トマト	キャベツ コーン 胡瓜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 三温糖 コーンフレーク ポテトチップス 砂糖	マーガリン サラダ油 ごま油 バター ハンパル	888	28.0	37.8
11	火		ご飯	あじフライ アーモンド和え 肉じゃがみそ汁	あじフライ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 わけねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ 白滝 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	揚げ油 アーモンド サラダ油	783	30.4	23.2
12	水		ジャージャー麺	わかめスープ みりんマフィン	豚肉 大豆 みそ 豆腐 液卵	牛乳 わかめ	人参 にら 小松菜	しょうがにんにく 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干し椎茸 えのきたけ もやし	ラーメン 砂糖 でん粉 小麦粉 グラニュー糖	ごま油 サラダ油 ごま バター	810	31.7	32.3
13	木		キムタクご飯	ヤンニョムチキン ワンタンスープ バリッシュ	豚肉 鶏肉 なると巻き	牛乳 バリッシュ	わけねぎ 人参 小松菜	キムチ たくあん にんにく しょうが もやし 干し椎茸 長ねぎ	米 でん粉 砂糖 水あめ ワンタン	ごま ごま油 揚げ油	802	29.8	21.5
14	金		千葉県民の日給食 ご飯	いわしのわけねぎソース 磯香和え さつま汁 ちばにんじんゼリー	イワシ 濃粉 かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 のり	わけねぎ 小松菜 人参	しょうがにんにく もやし 大根 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 さつまいも ゼリー	揚げ油 ごま油	794	29.8	21.5
17	月		ガバオライス	ミエン・ガー マンゴープリンのフルーツ和え	豚肉 ひよこ豆 鶏肉	牛乳	赤パプリカ ピーマン わけねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし みかん パイン りんご もも	米 砂糖 春雨 マンゴープリン	サラダ油	755	24.7	19.4
18	火		きつねご飯	五目厚焼き玉子 ごま和え ちゃんぽんみそ汁	油揚げ 鶏肉 たまご焼 豚肉 イカ かまぼこ みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 三温糖 砂糖	ごま	762	33.8	24.0
19	水		梅ちりご飯	揚げ鶏とじゃが芋の煮物 けんちん汁 ヨーグルト	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん	梅 しょうが ごぼう 白菜 大根 こんにゃく 長ねぎ	米 でん粉 じゃがいも 三温糖 里芋	ごま 揚げ油 サラダ油 ごま油	841	34.1	26.3
20	木		ガーリック コーンピラフ	チキンビーンズ 野菜スープ 雪中貯蔵甘夏	豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ コーン グリンピース ぶなしめじ キャベツ 甘夏	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター 豆乳 パター	789	29.0	24.7
24	月		食パン チョコクリーム	メンチカツ 粉ふき芋 キャロットポタージュ	メンチカツ 鶏肉	牛乳 青のり 生クリーム	人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ	食パン じゃがいも 米粉	チョコクリーム 揚げ油 バター	859	28.3	28.4
26	水		ご飯	サバのピリ辛焼き 小松菜とたくあんの炒め物 韓国風みそ汁	サバ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし たくあん	米 砂糖 トック	ごま ごま油	770	30.8	24.1
27	木		ポークカレー ライス	ブロッコリーソテー フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	しょうがにんにく 玉ねぎ キャベツ コーン みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー 寒天	サラダ油 カレー	838	23.3	23.4
28	金		枝豆ご飯	こまひフライのみりんマスタードソース ごま酢和え 沢煮桜	こまひフライ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	枝豆 もやし キャベツ 胡瓜 たけのこ 大根 ごぼう 干し椎茸	米 砂糖	ごま 揚げ油	775	30.9	23.5

今月の目標 「よくかんで食べよう」

丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



今月の 平均栄養価		811	28.3	26.8	3.0
学校給食 摂取基準値		830	32.0	27.6	2.5