






































# 6がつ こんだてひょう



令和 7 年 度

流山市立市野谷小学校

| 日<br>に<br>ち | お<br>ほ<br>の<br>日  | お<br>き<br>め<br>の<br>日   | こんだてめい                            |   | あか   | みどり  | きいろ   | エネルギー<br>(kcal)                     | たんぱくしつ(s) |                     |      |     |
|-------------|---|---|-----------------------------------|---|--|--|---|-------------------------------------|-----------|---------------------|------|-----|
|             |   |   | ごはん パン めん                         | おかず デザート  | 主に体を作る<br>もとになる                                | 主に体の調子を整える<br>もとになる  | 主にエネルギーの<br>もとになる   |                                     | しつ(s)     | しょうかん<br>そうとうりょう(s) |      |     |
|             |   |   |                                   |   |  |  |   |                                     |           |                     |      |     |
| 2<br>月      |   |    | わふうピラフ                            | わかざぎフリッター<br>ごじる  | ぎゅうにゅう ウィナー<br>わかざぎ ふたにく みそ<br>とうふ だいず さばおし    | たまねぎ にんじん しめじ<br>パプリカ えだまめ<br>ながねぎ バセリ ごぼう<br>ほうれんそう だいこん                                  | こめ あぶら じゃがいも<br>こんにやく   | 604                                 | 25.5      | 21.8                | 2.0  |     |
| 3<br>火      |    |    | わかめごはん                            | にくどうふ<br>いものこじる<br>オレンジ   | ぎゅうにゅう わかめ<br>とうふ ふたにく<br>さばおし みそ              | たまねぎ しめじ にんじん<br>ながねぎ こまつな だいこん<br>ごぼう オレンジ  | こめ ごま ごまあぶら<br>さとう さといも                                       | 626                                 | 29.1      | 18.6                | 2.7  |     |
| 4<br>水      |    |    | ごまつうどん<br>(つけめん)                  | ちくわのいそべあげ<br>やきふとつくねのもの   | ぎゅうにゅう とりにく<br>ちくわ のり つくね<br>あぶらあげ さばおし<br>こんが | だいこん にんじん れんこん<br>しいたけ さやいんげん こまつな<br>ながねぎ   | うどん こむぎこ あぶら<br>やきふ こんにやく さとう<br>ごま                           | 597                                 | 29.8      | 24.1                | 3.0  |     |
| 5<br>木      |    |    | ごはん                               | あげぼうぎょうざ<br>とうふのちゅうかに<br>はるさめサラダ  | ぎゅうにゅう ぎょうざ<br>とうふ ふたにく                        | しょうが たまねぎ<br>たけのこ きゅうり<br>キャベツ   | にんにく にんじん<br>はくさい きくらげ<br>チンゲンサイ もやし<br>キャベツ                  | こめ あぶら さとう<br>ごまあぶら でんがん<br>はるさめ ごま | 700       | 25.2                | 28.8 | 2.0 |
| 6<br>金      |   |    | メロンパンふう<br>トースト                   | ツナとわかめのサラダ<br>ひよこまめのスープ   | ぎゅうにゅう ツナ わかめ<br>ベーコン ひよこまめ                    | きゅうり キャベツ にんじん<br>たまねぎ とうもろこし こまつな   | パン マーガリン さとう<br>こむぎこ ごま ごまあぶら<br>あぶら                          | 631                                 | 20.1      | 30.3                | 2.3  |     |
| 9<br>月      |   |    | セルフチキンカツ<br>サンド                   | かいそうサラダ<br>ウィンナーのポトフ  | ぎゅうにゅう チキンカツ<br>かいそう ふたにく<br>ウィンナー             | キャベツ もやし とうもろこし<br>にんじん たまねぎ だいこん<br>バセリ   | パン あぶら ごま さとう<br>あぶら じゃがいも                                    | 636                                 | 29.7      | 28.9                | 2.9  |     |
| 10<br>火     |    |    | そぼろごはん                            | ぶたにくとはるさめいため<br>えびだんごのスープ   | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず ふたにく<br>えびボール               | しょうが にんじん こまつな<br>さやいんげん にんにく たまねぎ<br>キャベツ もやし パプリカ たら<br>しいたけ たけのこ チンゲンサイ                 | こめ さとう ごま あぶら<br>はるさめ ごまあぶら                                   | 626                                 | 28.2      | 23.6                | 1.8  |     |
| 11<br>水     |   |    | スパゲッティ<br>ボロネーゼ                   |  てづくり ジュリエヌスープ<br>チョコチップマフィン | ぎゅうにゅう ふたにく<br>だいず チーズ ベーコン<br>たまご しらはなまめ      | にんにく セロリ たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマト<br>バセリ キャベツ とうもろこし                                       | スパゲッティ あぶら さとう<br>オリーブオイル こむぎこ<br>さとうりきと ココア<br>ベーキングパウダー チョコ | 718                                 | 30.3      | 30.6                | 2.8  |     |
| 12<br>木     |    |    | ブルコギどん                            | ナムルいため<br>しせんふうたまごのスープ  | ぎゅうにゅう ふたにく<br>ちりめんじゃこ わかめ<br>たまご              | ねぎ にんじん にんにく たら<br>キャベツ ほうれんそう もやし<br>たけのこ しいたけ  | こめ さとう しらすたき<br>ごまあぶら あぶら ごま<br>はるさめ でんがん                     | 663                                 | 28.2      | 26.4                | 2.6  |     |
| 13<br>金     |   |   | ちばけんみんのひ(6/15) こんだて<br>いわしのかばやきどん | チーバくんとんじる<br>いそかあえ<br>いちごミルクプリン   | ぎゅうにゅう いわし みそ<br>ふたにく とうふ さばおし<br>のり           | しょうが だいこん にんじん<br>ごぼう わかめ こまつな<br>ほうれんそう もやし   | こめ さとう あぶら<br>ごまあぶら こんにやく<br>プリン                              | 718                                 | 31.7      | 24.3                | 2.7  |     |
| 16<br>月     |  |  | ぶたにくどんぶり                          | ぐだくさんみそしる<br>ココアだいず   | ぎゅうにゅう ふたにく<br>あぶらあげ さばおし<br>みそ だいず            | にんじん たまねぎ さやいんげん<br>しいたけ しょうが だいこん<br>たけのこ ながねぎ  | こめ しらすたき じゃがいも<br>でんがん ココア あぶら<br>さとう                         | 637                                 | 27.5      | 20.0                | 2.3  |     |
| 17<br>火     |  |   | コッパパン                             | とりにくのオレンジやき<br>しおぶたとじゃがいものスープ<br>じゃこサラダ   | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく ちりめんじゃこ<br>くきわかめ           | しょうが たまねぎ にんじん<br>かが ほうれんそう ながねぎ<br>キャベツ きゅうり ごぼう  | パン さとう ママーレード<br>ごまあぶら あぶら ごま                                 | 619                                 | 29.2      | 25.5                | 2.9  |     |
| 18<br>水     |  |  | キムタクチャーハン                         | はるまき<br>ちゅうかコンスープ   | ぎゅうにゅう ふたにく<br>はるまき とうふ                        | にんじん キムチ たくあん<br>ながねぎ とうもろこし<br>ほうれんそう   | こめ あぶら ごまあぶら<br>でんがん  | 622                                 | 22.6      | 24.3                | 2.8  |     |
| 19<br>木     |  |  | ごはん                               | ホッケのしおやき<br>さつまじる<br>きりぼしだいこんのサラダ   | ぎゅうにゅう ほっけ<br>ぶたにく とうふ みそ<br>こんが さばおし ツナ       | にんじん だいこん ながねぎ<br>きりぼしだいこん キャベツ<br>きゅうり しょうが   | こめ こんにやく さつまみも<br>あぶら さとう ごま                                  | 600                                 | 29.1      | 17.8                | 3.1  |     |
| 20<br>金     |   |  | チキンカレーライス                         | レタスのスープ<br>ヨーグルト(りんご)   | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン ヨーグルト                      | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ グリンピース トマト<br>レタス もやし とうもろこし<br>ほうれんそう                              | こめ あぶら  | 636                                 | 24.1      | 19.1                | 1.9  |     |
| 23<br>月     |   |  | ハニートースト                           | チリコンカン<br>バリバリサラダ<br>ソーダフロートふうゼリー   | ぎゅうにゅう だいず<br>ふたにく ひじき<br>ちりめんじゃこ              | たまねぎ マッシュルーム トマト<br>にんじん グリンピース キャベツ<br>きゅうり もやし   | パン はちみつ マーガリン<br>あぶら カリタリア さとう<br>ごまあぶら ゼリー                   | 633                                 | 25.3      | 23.4                | 2.2  |     |
| 24<br>火     |  |  | ごはん                               | いかのかりんあげ<br>わかたけじる<br>きりぼしだいこんのもの   | ぎゅうにゅう いか とうふ<br>わかめ さばおし みそ<br>さつまあげ          | たけのこ こまつな にんじん<br>きりぼしだいこん   | こめ でんがん あぶら<br>こんにやく ごま さとう                                   | 619                                 | 28.6      | 19.8                | 3.1  |     |
| 25<br>水     |   |  | キャロットライス                          | こめソース<br>たまごとトマトのスープ<br>コールスローサラダ   | ぎゅうにゅう ベーコン<br>たまご とりにく<br>なまクリーム              | たまねぎ マッシュルーム<br>こまつな トマト レタス<br>キャベツ にんじん<br>とうもろこし きゅうり                                   | こめ マーガリン こめこ<br>じゃがいも でんがん<br>あぶら                             | 643                                 | 24.5      | 23.7                | 2.7  |     |
| 26<br>木     |  |  | ごはん                               | ささみのレモンあげ<br>キャベツとなまあげのみそしる<br>ポテトサラダ   | ぎゅうにゅう とりにく<br>なまあげ わかめ みそ<br>さばおし             | しょうが レモン キャベツ<br>えのきたけ こまつな たまねぎ<br>にんじん とうもろこし  | こめ でんがん あぶら<br>さとう じゃがいも<br>マヨネーズ                             | 645                                 | 27.8      | 20.8                | 2.2  |     |
| 27<br>金     |  |  | ごもくあんかけ<br>やきそば                   | すいぎょうざ<br>フルーツしらたま  | ぎゅうにゅう ふたにく<br>かまぼこ すいぎょうざ                     | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ キャベツ チンゲンサイ<br>たけのこ はくさい ながねぎ<br>ほうれんそう しいたけ みかん<br>おうとう バイナッフル りんご | ちゅうかめん さとう<br>ごまあぶら でんがん<br>しらたまもち                            | 625                                 | 23.2      | 16.8                | 2.2  |     |
| 30<br>月     |  |  | ちゅうかふうおこわ                         | なまあげのピリからみそいため<br>はるさめスープ   | ぎゅうにゅう ふたにく<br>みそ ベーコン とうふ<br>わかめ              | にんじん さんさい しょうが<br>もやし にんにく たまねぎ<br>たけのこ ほうれんそう   | こめ もちこめ あぶら<br>ごま ごまあぶら さとう<br>でんがん はるさめ                      | 637                                 | 27.9      | 25.7                | 3.0  |     |

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

○給食費について

連続して5日以上の欠席(休日を除く)がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。連絡帳等で早めに担任までお申し出ください。

今月の  
平均栄養価

640

学校給食  
摂取基準

650

たんぱく質(g)

27.0

23.5

2.5

27.6

21.6

2.0