











































流山市立南流山第二小学校

令和 7 年度

日にち	おはしの日	ぎょうにゅう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(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とになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		しつ(g)	しょうえん(そうとうりょう)(g)	
3火			ひろしまなごはん	てりやききのこハンバーグ ごまあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと とうふ わかめ	ひろしまな しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ながねぎ トマト にんにく しょうが	あぶら こめ さとう ごま かたくりこ そうめん	573	23.1 17.5 2.9		
4水			ごはん たくあんとじゃこのふりかけ	はとくちのけんこうしゅうかん	ねぎすきじゃが だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんじん たくあん ながねぎ あおねぎ しらたき だいこん こまつな コーン	あぶら こめ ごま じゃがいも さとう かたくりこ	581	22.4 17.5 2.8	
5木			コッペパン		ポークハムカツ コーンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ こまつな	あぶら パン パンこ じゃがいも	592	20.3 22.2 3.1	
6金			コーン チャーハン		ワントンスープ チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なんと とりにく	にんじん たまねぎ コーン ピーマン もやし ながねぎ こまつな えだまめ ごぼう	あぶら こめ こむぎこ かたくりこ さとう ごま	638	22.9 23.9 2.5	
9月			たかな チャーハン		イカのチリソースがけ わかめスープ ビーンズカル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ベーコン なんと とうふ わかめ だいず にぼし	にんじん たかな ながねぎ しょうが たまねぎ あおねぎ こまつな	あぶら こめ ごま かたくりこ さとう ごまあぶら	572	27.7 20.5 2.6	
10火			カレー なんばん うどん	つくねとやさいのもの こくとうむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん ごんにやく たけのこ さやいんげん レーズン	あぶら うどん さとう こむぎこ バター こめこ くろざとう	590	20.2 17.6 3.0		
11水			ごはん	ぶたにくとこんさいのくろず いため はるさめスープ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なんと わかめ	れんこん しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし こまつな うめ	あぶら こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ ごま	613	19.6 18.0 2.3		
12木			ターメリックライスの チキンクリーム ソースがけ	キャベツとコーンのスープ フルーツポンチ(さくらんぼ ゼリーいり)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン こまつな さくらんぼ みかん パイン もも りんご	あぶら こめ バター こむぎこ さとう	613	17.6 18.7 1.8		
13金			いわしの かばやきどん	のりあえ こぼれうめとんじる	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん あおねぎ	あぶら こめ かたくりこ さとう じゃがいも	604	24.2 20.9 2.4		
6月15日のちばけんみんのひにちなんだメニュー										こぼれうめは、みりんのしほりかす	
16月			キムたくごはん	ししゃもフライ とりにくとはるさめのパイタ ンスープ フーズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とりにく ヨーグルト	にんじん はくさい だいこん にんにく ながねぎ しょうが キャベツ コーン こまつな	あぶら こめ さとう ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ はるさめ	662	26.3 20.8 2.8		
17火			こぎつねごはん	あつやきたまご とうにゅうみそしる はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ だいこん レモン	あぶら こめ さとう ごま じゃがいも はちみつ みずあめ	664	23.4 20.4 2.4		
18水			ごはん	あじのてりやき ひじきのいりに ずんだみそしる	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ さつまあげ ぶたにく みそ とうふ	にんじん しらたき ごぼう だいこん ながねぎ えだまめ	あぶら こめ さとう じゃがいも	577	27.0 17.3 2.2		
19木			とりとよきのこの わふう スパゲッティ	ウィンナーポトフ チョコクロワッサン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな かぶ かぶのは キャベツ	あぶら スパゲッティ さとう じゃがいも チョコレート パン	614	21.0 26.7 2.4		
20金			カレーライス	にんじンドレッシングサラダ グレープゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご パパイア レーズン キャベツ コーン こまつな もやし ぶどう	あぶら こめ じゃがいも とうにゅうバター さとう ごま	667	19.4 21.7 2.2		
23月			クファージュシー	とうがんのそぼろに すましじる パインコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく だいず なんと とうふ	にんじん ほししいたけ しめじ とうがん ごんにやく えだまめ だいこん こまつな ながねぎ パインアップル	あぶら こめ さとう かたくりこ	572	23.6 18.5 2.9		
6月23日のおきなわいれいのひにちなんだメニュー											
24火			ぶたとやさいのしょ うがいためどん	さつまいものみそしる えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら だいこん ながねぎ あおねぎ えだまめ	あぶら こめ さとう かたくりこ さつまいも	593	25.0 18.6 2.5		
25水			レモンシュガー トースト	チリコンカン チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず とりにく	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム セロリ コーン ほうれんそう	あぶら パン マーガリン さとう はちみつ じゃがいも スパゲッティ	682	27.8 25.2 2.5		
26木			しゃんはいやきそば	にくだんごのスープ フルーツしらたまポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ながねぎ だいこん チンゲンサイ みかん パイン もも りんご	あぶら ちゅうかめん ごま ごまあぶら こめこ さとう	582	22.7 18.0 3.0		
27金			マーボーナスどん	トマトとたまごのワント ンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あつあげ ベーコン たまご	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ なす しめじ トマト こまつな みかん	あぶら こめ さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	597	22.1 18.3 2.2		
30月			ガーリックライス	オムレツのデミグラスソース がけ こめこのコーンクリームス ープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン コーン	あぶら こめ さとう バター じゃがいも こめこ	597	22.3 20.3 2.5		
【保護者のみなさまへ】 ◎食材の都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。 ◎給食セットの中には、ナフキン、はし（はしの日には特に忘れずに）、マスク（給食当番）を毎日いれて、持たせてください。予備のおはし（割り箸等）をランドセルの中に入れておくと、忘れた際に、職員室に借りて来なくて済みます。 ◎病気等を理由に、連続する給食実施日5日以上給食の提供が不要となる場合や、アレルギー等で飲用牛乳の提供を希望しない場合は、担任までご相談ください。 ◎9日のいかのチリソースは、『はし』があると食べやすいです。								今月の平均栄養価	609	22.9 20.1 2.5	
								学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0	