



6がつこんだてひょう

令和7年度

6月食育月間



<家庭数> 流山市立南流山小学校

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		
2 月	// 15	にこみうどん	かんこくふうにくじやが あさやきウインナークロワッサン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ウィンナー	にんじん たまねぎ こまつな えのさきだねぎ ににく しらたき わけげ トマト	うどん あぶら さとう こまあら じゃがいも クロワッサンきじ ごま	656	27.9 28.5 2.9
3 火	// 16	ちりめんチャーハン	トックのごまたんなんスープ みりんシロップみつめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ちりめんじやこ あかえんどうまめ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが グリンピース たまねぎ きゃべつ こまつな みかん もも バイン リンゴ	こめ むぎ トマト ごま あぶら ごまあぶら	617	21.6 16.6 2.0
4 水	// 17	歯とロの健康週間 だいすいりわかめ ごはん	すきやきに とりごぼうみそしる	ぎゅうにゅう だいす わかれ ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん しらたき しめじ ねぎ さやいんげん ごぼう えのきだけ こまつな	こめ むぎ さとう ごま やきふ	604	28.6 19.2 2.5
5 木	// 18	ごはん	イカのかりんあげ パンサンスウ きゃべつとうふのスープ	ぎゅうにゅう いか とうふ ベーコン なると わかめ	きゅうり にんじん もやし きくらげ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう こまあら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	578	23.1 18.4 2.6
6 金	// 19	ほんかくカレー ライス	やさいソテー かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース りんご きゃべつ たけのこ こまつな コーン カわちはんかん	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも あぶら	646	22.5 21.0 1.9
9 月	// 22	ごはん ツナとひじきの くくだに	かくあげのいために きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ツナ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし かくあげ	しょうが にんじん たけのこ こんにゃく えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	577	22.1 18.5 2.1
10 火	// 23	おはなし給食 コッペパン	<パートボンバーチ ポークケチャップ ポテトフライ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ セロリ コーン こまつな	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	615	23.7 23.0 2.2
11 水	// 24	ブルコギのつけ どん	サンラータンふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん しいたけ にら もやし たけのこ えのきだけ しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごまあら ごまあぶら	608	25.1 19.1 2.2
12 木	// 25	チキンライス	こめこのクリームスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース しめじ こまつな みかん もも バイン リンゴ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こめこ	599	17.9 16.4 1.6
13 金	// 26	こぎつねすし	こイワシフライ じゃがいものそぼろしる	ぎゅうにゅう いわし のり あぶらあげ とりにく ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん こまつな	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも かたくりこ	567	21.4 19.3 2.2
14 土	// 27	こぼれうめいり トマトハヤシライス	かいそうサラダ こぶくろこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく わかれ こんぶ にぼし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム バゼリ トマト キャベツ コーン もやし	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	612	22.1 19.7 2.7
17 火	// 30	千葉県民の日給食 いわしのかばやき どん	ごもくまめ こぼれうめいりぶたじる	ぎゅうにゅう いわし こんぶ さつまあげ とりにく みそ とうふ だいす ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	646	27.5 21.9 2.4
18 水	// 31	ながれやまさん やさいの ペペロンチーノ	じゃがいものトマトに てづくりごめココアケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト マッシュルーム こまつな わけげ バセリ	スペゲティ オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう ごめこ グラニューとう	706	21.8 32.1 1.6
19 木	// 1	ごはん	ハンバーグたまねぎソースかけ にんじんサラダ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく わかれ みそ とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	614	22.4 20.5 2.2
20 金	// 2	ねぎしおぶたどん	にくだんごときのこのスープ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく づくね わかれ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん もやし わけぎ しめじ こまつな たけのこ えのきだけ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	583	23.2 19.1 2.3
23 月	// 5	キムタクチャーハン	あおねぎとチーズのつつみあげ もぞくのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン とうふ もぞく	にんじん キムチ たくあん ねぎ わけぎ えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら ぎょうざのかわ	570	21.6 21.1 2.4
24 火	// 6	ごはん エコぶりかけ	しおにくじやが きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ わかれ ちりめんじやこ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな きりぼしだいこん	こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	584	23.6 16.9 2.7
25 水	// 7	マー婆ーどん	わんたんスープ れいどうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく なると わかれ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ねぎ わけぎ しめじ えのきだけ もやし こまつな みかん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ わんたんのかわ	617	24.9 16.2 2.4
26 木	// 8	レモンシュガートースト	チリコンカン きゃべつとうずらたまごの スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン うずらたまご	たまねぎ にんじん にんにく しょウガ マッシュルーム トマト きゃべつ コーン バセリ	しょくパン マーガリン グラニューとう はちみつ あぶら じゃがいも さとう	659	25.8 27.6 2.5
27 金	// 9	ゆかりごはん	アジのこぼれうめあんかけ ごまみそあえ みずたきじる	ぎゅうにゅう アジ つくね みそ なまあげ	もやし にんじん こまつな キャベツ えのきだけ しらたき ねぎ	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	572	25.6 16.0 3.0
30 月	// 10	カレーピラフ	オムレツのトマトソースかけ むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン ツナ とりにく れんずまめ	にんにく にんじん たまねぎ コーン ビーマントマト セロリ バセリ キャベツ えのきだけ	こめ むぎ あぶら さとう	561	21.9 19.1 2.3

【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。

◎おはしの日には、おはしを忘れないでください。予備のおはし(割り箸等)をランドセルの中に入れておいてください。

◎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。

今月の
平均
栄養価学校給食
摂取基準

650

23.5

20.5

2.3

27.6

21.6

2.00