



6がつ こんだてひょう

6月食育月間

令和6年度

<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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう	
3		チキンライス	こめこのクリームスープ フルーツカクテル	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 しめじ グリーンピース こまつな コーン もも パイン みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも パター こめこ あぶら	610	18.2	16.1	
4		ちゃんぽんうどん	かんこくふうにくじゃが かみかみごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく にほし なんと	にんにく しょうが ねぎ きゃべつ にんじん たけのこ こまつな しいたけ たまねぎ わけねぎ ごぼう したたき	うどん じゃがいも さとう ごまあぶら ごま あぶら みずあめ	576	22.9	22.9	
5		ぶたとピーマンの あんかけどん	サムゲタンふうスープ にしよくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン もやし たけのこ しいたけ だいこん しょうが ねぎ にんにく こまつな しめじ	こめ むぎ もちげんまい さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	578	22.8	16.4	
6	どん	ごはん じゃこまめ	かくあげのいために きりぼしだいこんみそしる	ぎゅうにゅう だいた ちりめんじゃこ ひじき かくあげ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	たけのこ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ こまつな こんにゃく	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら	575	24.2	16.8	
7	コッパパン	やきメンチカツ ひじきとえだまめのサラダ ふわふわたまごバジルスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく たまご ひじき	もやし コーン えだまめ にんじん たまねぎ きゃべつ えのきたけ きゃべつ しょうが	コッパパン あぶら パンこ さとう かたくりこ	631	27.5	26.9		
8	キーマカレー ライス	やさしいソテー かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた れんずまめ ベーコン	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん コーン きゃべつ たけのこ かわちばんかん とまと	こめ むぎ あぶら じゃがいも とうにゅうバター	669	26.9	21.8		
11	ごはん ねぎふりかけ	だいこんのはるさめに いためキャベツのみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし ちりめんじゃこ とうふ とりにく ぶたにく わかめ みそ	だいこんは わけねぎ にんじん しょうが だいこん たまねぎ きゃべつ さやいんげん	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ あぶら	600	25.0	18.0		
12	ジャンバラヤ	さわやかおまめのスープ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ウィナー ひよこまめ ベーコン しろはなまめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが ピーマン セロリ グリンピース もやし きゃべつ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ バター さとう	604	20.2	21.2		
13	ぶたとじゃこの しおやきそば	にくだんごスープ みたらしだんご (よくかんでたべよう！)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりつくね とうふ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし いら えのきたけ たけのこ ねぎ ちんげんさい	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま さとう しらたまだんご みずあめ	591	26.4	20.4		
14	いわしのかばやき どん	こぼれうめいりぶたじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく わけねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	607	23.2	19.5		
17	こぎつねずし	ごもくまめ あおねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく のり かくあげ ぶたにく だいた こんが さつまあげ とうふ たまご	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく さやいんげん えだまめ えのきたけ こまつな わけねぎ	こめ さとう ごま	609	26.4	20.9		
18	ネギしおぶたどん	キムチじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	ながねぎ にんじん きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ もやし わけねぎ ねぎ ちんげんさい キムチ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら	590	24.1	19.0		
19	ながれやまさん やさしい ペペロンチーノ	流山産いっばい給食 こぼれうめいりトマトに みりんシロップみつまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいた あかえんどうまめ とうにゅうなまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな わけねぎ とまと マッシュルーム パセリ みかん パイン もも	スパゲティ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも	586	22.7	18.3		
20	ごはん	イカのカリンあげ しらたきのそばろに ごまじる	ぎゅうにゅう いか みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ わけねぎ こまつな しらたき さやいんげん	こめ むぎ あぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも	594	24.6	19.4		
21	プルコギのつけ どん	トックスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし しいたけ いら たけのこ ちんげんさい えのきたけ	こめ むぎ ごまあぶら トック さとう ごま	603	21.3	16.1		
24	わかめごはん	ねぎすきじゃが とうふのみそしる かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん わけねぎ しらたき えのきたけ ねぎ こまつな かわちばんかん	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	591	22.2	15.7		
25	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 だいた ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム とまと セロリ コーン こまつな	しょくパン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも スパゲティ	649	23.9	24.5		
26	やきにく チャーハン	パイタンはるさめスープ わかさぎフリッター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なんと わかめ わかさぎ	にんじん にんにく しょうが わけねぎ ねぎ ちんげんさい もやし	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう はるさめ	593	24.0	22.5		
27	サフランライス シーフードソース がけ	ジャーマンポテト れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ こまつな みかん	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	634	22.3	19.0		
28	ごはん	ハンバーグたまねぎソースがけ にんじんサラダ とうがんのみそしる	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり こまつな コーン ねぎ とうがん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ オリーブオイル	612	23.1	21.2		
【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、おはしを忘れずに持ってきてください。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	605	23.5	19.8
							学校給食 摂取基準	650	27.6	21.6
									2.3	2.0