



6がつ こんだてひょう

令和 5 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)
1	木	ぶたしょうが いためどん	みそつみれじる ずんだもち (おもち・よくかんでね！)	いわし ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ だいずもやし ながねぎ しょうが しめじ	こめ むぎ しらたまもち さとう みずあめ あぶら	698	30.7 18.4 2.9
2	金	げんまいごはん がかみいりこだいず	かんこくふうにくじゃが くきわかめのみそじる	いりこ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ ごぼう たけのこ しらたき にんにく	げんまい こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ゴマ	652	29.4 23.4 2.4
5	月	ぼうさい わかめごはん	サバスタミナやき のりあえ おぼろじる	さば とりにく とうふ のり ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ もやし ながねぎ ごぼう	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら ゴマ	588	27.5 19.6 2.4
6	火	きなこあげパン	やきビーフン ニラたまコーンスープ	たまご とりにく ぶたにく とうふ きなこ ぎゅうにゅう	にんじん ニラ チンゲンサイ たけのこ キャベツ どうもろこし たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	コッペパン さとう ごまあぶら あぶら	658	27.5 25.1 2.8
7	水	ごはん	とりのねぎだれ(2ケ) ごまあえ きりぼしだいこんのおみそじる	とりにく あぶらあげ ひじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん もやし こんにやく しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま あぶら	624	23.5 22.4 2.5
8	木	ツナトマト スパゲティ	ポテトスープ シークワサータルト	ベーコン ツナ とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	スパゲティー じゃがいも オリーブオイル タルト	583	23.1 22.8 2.1
9	金	ごはん しそひじき ぶりかけ	だいこんととりにくのはるさめに いためキャベツのおみそじる	とりにく ちりめんじゃこ けずりぶし ひじき とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん ながねぎ キャベツ しょうが	こめ むぎ はるさめ かたくりこ ゴマ あぶら	587	25.5 17.6 2.6
12	月	カレーマーボー どん	トックスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ たまねぎ ながねぎ もやし にんにく しょうが しめじ ほししいたけ	こめ むぎ トック かたくりこ ゴマ	612	24.3 16.3 2.1
13	火	レモンシュガー トースト	チキンボールとキャベツの スープ チリコンカン	ぶたにく ベーコン チキンボール だいず ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ キャベツ どうもろこし たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム レモン	しょくパン グラニューとう はちみつ あぶら	641	25.5 24.4 2.2
14	水	ごはん	イワシのさんがやき ひじきとはすのゴマサラダ じゃがいものおみそじる ちばにんじんゼリー	いわしさんがやき ひじき わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ れんこん どうもろこし えのき	ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	578	23.0 15.1 2.3
16	金	やきにく チャーハン	やきぼうぎょうざ だいこんとわかめのピリから スープ	ぶたにく とりにく ナルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あおねぎ ながねぎ だいこん にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら ゴマ	572	21.9 21.5 2.5
19	月	ジャンバラヤ	えだまめとおおだいずのこめこ スープ ポテトパリパリサラダ	ぶたにく とりにく ベーコン ウィンナー とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ どうもろこし きゅうり もやし キャベツ こんにやく にんにく しょうが しめじ マッシュルーム	こめ こめこ むぎ じゃがいも さとう オリーブオイル ゴマ あぶら	651	24.3 23.6 2.3
20	火	ソースやきそば	にくだんごスープ フルーツしらたま (しらたま・よくかんでね！)	ぶたにく とりつくね わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし ながねぎ しょうが えのき おうとう パイン りんご	やきそば しらたま さとう あぶら ゴマ	587	21.9 19.0 2.7
21	水	えだまめごはん	こもちやきシヤモ ツナとじゃがいものにももの とうがんのおみそじる	ししゃも とりにく みそ ツナ わかめ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん とうがん たまねぎ ながねぎ しらたき	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	596	27.0 17.8 2.7
22	木	ごはん	にくだんごあますあん たまごトマトレタススープ ひとくちぶどうゼリー	ミートボール ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト たまねぎ レタス たけのこ しょうが	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	594	22.7 20.1 2.1
23	金	ねぎしお ぶたどん	じゃがいものそぼろじる れいとうみかん	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ ながねぎ キャベツ もやし たまねぎ みかん レモン しょうが	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ さとう	579	25.0 16.7 2.1
26	月	スパイシー タコスどん	チキンヌードルスープ あおうめゼリー	ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな セロリー どうもろこし たまねぎ にんにく	こめ ワンタンのかわ スパゲティー あぶら バター	637	21.2 18.5 2.3
27	火	ごはん	イカのカリンあげ だいこんのわふうみりんサラダ ひきにくのおみそじる	イカ とりにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん きゅうり どうもろこし たまねぎ ごぼう ながねぎ こんにやく	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう ゴマ あぶら	573	23.6 17.7 2.9
28	水	コッペパン	やきメンチカツ ドイツふうポテトサラダ ふわふわたまごバジルスープ	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり しょうが えのき レモン	コッペパン じゃがいも かたくりこ オリーブオイル	616	26.3 22.8 2.9
29	木	のざわな チャーハン	キャベツのピタンスープ オレンジパンチ	とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん のざわな こまつな キャベツ もやし ながねぎ どうもろこし にんにく しょうが おうとう パイン	こめ むぎ ゴマ あぶら ゴまあぶら	604	20.5 15.7 1.9
30	金	キーマカレー	レモンハニーサラダ れいとうみかん	ぶたにく だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり どうもろこし にんにく しょうが りんご レモン みかん	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル とうにゅうバター	696	26.9 22.5 1.8

★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ましょう。予備のお箸(割り箸でも可)を清潔な状態でランドセルの中に入れておきましょう。
★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。
★5日(月)「ぼうさいわかめごはん」は、流山市から提供された防災用備蓄米を使用しました。防災について話題のきっかけになるとよいですね。

今月の平均栄養価	615	24.8 20 2.4
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.00