

# 6がつ こんだてひょう

令和7年度

流山市立長崎小学校

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)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもに体を作る もとになる	おもに体の調子を整える もとになる	おもにエネルギーの もとになる	
3 火		スパイシータコス丼	ジュリエンヌスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいす ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン こまつな	こめ わんたんかわ あがら ゼリー	653
4 水	/	とりしめじごはん	具たくさんみそ汁 かみかみナツツごぼう 河内晩柑	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん しめじ だいこん ねぎ こまつな ごぼう しいたけ かわちはんかん	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん こま アーモンド	675
5 木		ベーコンとツナの トマトスパゲティー	ポテトスープ チーズスコーン	ぎゅうにゅう べーコン ツナ とりにく チーズ	たまねぎ こまつな にんじん しめじ コーン さやえんどう マッシュルーム	スパゲティー あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま バター	632
6 金	/	ごはん	いわしのかば焼き 和風和え 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん キャベツ もやし こまつな たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	682
9 月		とりにくの バジル炒めごはん	スープフォー フルーツココナッツ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ だいす	たまねぎ ピーマン バジル にんじん もやし ネギ みずな みかん バイン・ もも・りんごかん	こめ あぶら さとう フォー ごま ゼリー ココナッツミルク	619
10 火	/	ごはん (千葉県産大豆納豆)	ねぎすきじやが キャベツのみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ えのきたけ かわちはんかん	こめ さとう じゃがいも あぶら	673
11 水		さつまいもパン	ししゃもフリッター アスパラサラダ チーバくんシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ししゃもフリッター みそ	アスパラガス コーン キャベツ キュウリ かぶ にんじん ねぎ たまねぎ	パン あぶら ごま さとう さつまいも こむぎこ バター	667
12 木	/	こぎつね寿司	さわにわん きんとまかん 金時豆の甘煮	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく こんぶ きんときまめ	にんじん グリンピース だいこん ネギ こまつな ごぼう たけのこ	こめ さとう こま	659
13 金	/	揚げめんの 五目あんかけ	トックスープ ✿甘夏と豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび いか なると うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ チングンサイ しめじ ネギ もやし サヤえんどう あまなつ・ももかん	ちゅうかめん でんぶん あがら さとう トック こま とうにゅうデザート	603
16 月		チリドッグ	レタスのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく フライドフルト ベーコン だいす いんげんまめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト こまつな レタス コーン マッシュルーム	パン あぶら	615
17 火	/	ごはん	いわしのみりん干し かきたまみそ汁 凍り豆腐のごま和え	ぎゅうにゅう いわし こおりどうふ とうふ わかめ たまご みそ	にんじん キャベツ こまつな しめじ ネギ にら	こめ さとう ごま	661
18 水		ビビンバ	春雨スープ 枝豆	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ わかめ だいす	ねぎ にんじん もやし だいこん こまつな たまねぎ チングンサイ せんまい えだまめ	こめ あぶら はるさめ さとう ごま	636
19 木	/	ごまつゆうどん	✿揚げどりとじゃがいもの煮物 冷凍みかん	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とりにく	にんじん こまつな しめじ ねぎ たまねぎ みかん	うどん ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	612
20 金		チキンカレーライス	✿こんにゃくサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな グリンピース キャベツ	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう こむぎこ ゼリー	618
23 月		白みりんトースト	✿ひじきのマリネ 大豆小魚 じゃがいもと豚肉のトマト煮	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あおだいす だいす こざかな	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな トマト	パン あぶら こま バター ごま じゃがいも さとう	676
24 火	/	豚ごぼうごはん	春巻き 中華卵スープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると たまご わかめ	ごぼう さやいんげん たけのこ じいたけ もやし にんじん たまねぎ チングンサイ ネギ	こめ あぶら さとう はるまさのかわ こむぎこ でんぶん ごま ゼリー	680
25 水		ミートペンネ	塩豚とじゃがいものスープ 焼きたてクロワッサン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ こまつな	パンネ さとう あぶら じゃがいも むぎ クロワッサン	648
26 木	/	ごはん	あじの甘みそ焼き きんぴらごぼう きぬさやととうふのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ さやえんどう	こめ さとう あぶら ごま	643
27 金	/	✿防災備蓄米の わかめごはん	とりのねぎだれ 大根のみそ汁 きゅうりの塩昆こんぶ和え	ぎゅうにゅう とりにく こうぶ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	にんじん キャベツ キュウリ だいこん ネギ えのきたけ	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	645
30 月	/	ごはん	いかのかりん揚げ 五目豆 青菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いか とうふ とりにく たいす あぶらあげ さつまあげ	にんじん えのきたけ ごぼう もやし こまつな	こめ ごま あぶら さとう でんぶん	696

※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。  
※連続する5日以上給食が不要となる場合、停止を希望する日の3日前まで（休日を除く）に申請書を提出することで減額対応が可能です。早めに担任まで連絡をお願いします。

✿印の献立は、  
ピンク椀に盛り付けます。

今月の 平均栄養価	650	21.2 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0