
































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	ぎょうじゅう	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 からだ つく 主に体を作る もとなる	おも からだ ちようしゅう とどの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)	
										しょうくえん そうとうりょう(g)
3	火		スパイシータコス丼	ジュリエヌスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめめ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ コーン こまつな	こめ わんたんかわ あぶら ゼリー	653	24.5	
4	水	 	★とりしめじごはん	具だくさんみそ汁 かみかみナッツごぼう 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 かわちばんかん	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごま アーモンド	675	25.3	
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 ベーコン 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 パター	632	25.3	
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 どうにゅう 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	27.5	
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 だいず	たまねぎ ビーマン バジル にんじん もやし ねぎ みずな みかん・パイナップル 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	22.0	
10	火	 	★ごはん (千葉県産大豆納豆)	ねぎすきじゃが キャベツのみそ汁 河内晩柑	ぎゅうにゅう なつとう 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 かわちばんかん	こめ さとう じゃがいも あぶら	673	27.6	
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 きゅうり 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 パター	667	23.6	
12	木	 	こぎつね寿司	沢煮椀 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 ねぎ こまつな ごぼう たけのこ	こめ さとう ごま	659	28.3	
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 チンゲンサイ しめじ ねぎ もやし さやえんどう あまなつ・ももかん	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう トック ごま どうにゅうデザート	603	24.8	
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 フランクフルト ベーコン だいず 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	28.8	
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 どうふ わかめ たまご みそ	にんじん キャベツ こまつな しめじ ねぎ にら	こめ さとう ごま	661	34.4	
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 どうふ わかめ だいず	ねぎ にんじん もやし だいこん こまつな たまねぎ チンゲンサイ ぜんまい えだまめ	こめ あぶら はるさめ さとう ごま	636	28.8	
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	28.0	
20	金		チキンカレーライス	★こんにやくサラダ 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	20.6	
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 あおだいず だいず 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 ごま パター ごま じゃがいも さとう	676	29.6	
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 しいたけ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	こめ あぶら さとう はるまきのかわ こむぎこ でんぶん ごま ゼリー	680	24.6	
25	水		ミートパンネ	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 だいず	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	27.2	
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 どうふ 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	29.6	
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 どうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	645	645.0	
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 みそ どうふ とりにく だいず 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	33.7	

※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	27.0
		21.2
		2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.0