

# 6がつ こんだてひょう

令和5年度

流山市立長崎小学校

日	おはよう	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる		ししつ(g)
1	木	ハニートースト	★青大豆とひじきのマリネ じゃがいもと豚肉のトマト煮	ぎゅうにゅう ぶたにく あおだいず ひじき	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな	パン あぶら マーガリン ごま じゃがいも さとう	629	24.6 25.1 2.0
2	金	ガルバンゾーカレー	★フルーツカクテル 大豆小魚	ぎゅうにゅう とり ひよこめめ だいず こさかな	にんじん グリンピース たまねぎ もも・パイン・ みかん・りんごかん	こめ あぶら じゃがいも ゼリー さとう	709	21.6 15.2 1.8
6	火	★とり五目ごはん	豆乳みそ汁 かみかみナッツごぼう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく みそ とうにゅう あぶらあげ	にんじん しめじ たまねぎ こまつな ごぼう	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん ごま カシューナッツ	659	23.6 22.8 2.1
7	水	★ごはん	いかのカリン揚げ 青菜のみそ汁 切り干し大根の煮物	ぎゅうにゅう いか さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ えのきたけ もやし こまつな	こめ ごま あぶら さとう でんぶん	647	27.6 20.0 2.5
8	木	メキシカン スパゲティー	卵とトマトのスープ チーズドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず ベーコン	にんじん たまねぎ トマト レタス	スパゲティー あぶら さとう でんぶん チーズドッグ	645	28.0 26.2 1.9
9	金	★ひじきごはん	ほっけフライ うめおかか和え 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ほっけフライ みそ かつおぶし ひじき とりにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな グリンピース	こめ あぶら さとう じゃがいも	673	29.0 23.2 2.2
12	月	サフランライスの ミートソースかけ	レタスのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし マッシュルーム コーン こまつな レタス	こめ あぶら	617	25.8 16.3 1.5
13	火	さつまいもパン	あじのトマトガーリックソース アスパラサラダ チーばくンシチュー	ぎゅうにゅう あじ とりにく みそ	たまねぎ トマト パセリ 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	パン あぶら さとう でんぶん ごま さつまいも こむぎこ パター	719	28.2 27.7 2.5
14	水	★ごはん (納豆)	ねぎすきじゃが キャベツのみそ汁 甘夏	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 ねぎ キャベツ えのきたけ こまつな あまなつ	こめ さとう じゃがいも	671	27.2 17.2 1.7
16	金	★ごはん (韓国風のり)	酢豚 青ネギスープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく のり うずらたまご ベーコン とうふ	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ ピーマン かぶ えのきたけ ねぎ みかん	こめ あぶら でんぶん さとう	692	26.2 22.5 2.2
20	火	★ごはん	さばのスタミナ焼き 角揚げの辛みそ炒め いら玉スープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく かくあげ みそ とりにく なた たまご わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ ちんげんさい しめじ もやし いら	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	658	27.4 25.4 2.0
21	水	こぎつね寿司	沢煮碗 金時豆の甘煮	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶたにく 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	652	26.7 18.2 1.8
22	木	五目あんかけ 焼きそば	わかめと豆腐のスープ ★甘夏と豆乳デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご さつあま とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ ねぎ もやし あまなつ・ももかん	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう とうにゅうデザート	619	25.8 23.1 2.4
23	金	焼肉チャーハン	揚げぎょうざ 鶏肉とキャベツの白湯スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ とりにく	ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ もやし コーン こまつな	こめ あぶら さとう	621	25.0 22.4 2.0
26	月	鶏肉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 うずらたまご わかめ だいず	たまねぎ ピーマン バジル にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ みかん・パイン・ 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	656	23.3 16.3 2.0
27	火	★チリドッグ	ふわふわ卵のオニオンスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト ベーコン しろいんげんまめ たまご だいず	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ キャベツ	パン あぶら マカロニ ゼリー	653	29.1 21.3 2.5
28	水	★ごはん (のりのつくだ煮)	大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かくあげ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな みかん	こめ さとう あぶら じゃがいも	627	23.1 16.5 2.3
29	木	ごまつうどん	★揚げどりとじゃがいもの煮物 冷凍りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん こまつな しいたけ ねぎ たまねぎ さやいんげん しめじ りんご	うどん ごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	614	27.6 20.4 2.4
30	金	ビビンバ	春雨スープ 枝豆	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なた とうふ わかめ	ねぎ ぜんまい にんじん だいこん もやし こまつな たまねぎ チンゲンサイ えだまめ	こめ あぶら さとう ごま	634	28.9 19.8 2.4

※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。  
 ※連続して5日間以上の欠席(休日を除く)がわかっており、且つ、保護者の方からの申し出があった場合、  
 3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費を減額することができます。  
 詳しくは、給食だより4月号をご覧ください。

★印の献立は、  
ピンク椀に盛り付けます。

今月の 平均栄養価 (3,4年生)	652	26.2 21.0 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0