



6がつ こんだてひょう



○おはしは毎日持参するようご協力をお願いします。

流山市立西初石小学校

日にち	ようび	ぎゅうにゅう	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	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)	しよくえん そうとうりょう(g)
3	火		ちゅうかおこわ	やきぎょうざ とうにゅうはるさめスープ	ぎゅうにゅう やきぎょうざ ぶたにく みそ とうふ とうにゅう トウバンジャン	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく ながねぎ にんにく ちんげんさい しょうが はるさめ	ごはん もちこめ あぶら ごまあぶら さんおんとう ごま	639	24.2	24.2
4	水		むしば予防デー ごはん	いかのかりんあげ ツナサラダ ごぼうのみそしる かむかむこんにゃく	ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こまつな かむかむこんにゃく	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	610	29.1	20.4
5	木		パンネ アラビアータ	キャベツスープ バナナマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう しるはなまめペースト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく レモンかじゅう キャベツ とうもろこし トマト わかめ バナナチップス バナナ	マカロニ オリーブオイル こむぎこ さとう あぶら ホットケーキミックス	625	25.9	24.1
6	金		ちゅうかどん	ニラたまとうふスープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とりにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい しょうが にんにく にら しめじ わかめ ながねぎ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ぶどうゼリー ごま	612	27.5	22.0
9	月		シナモンあげパン	ツナとわかめのサラダ しおぶたカレーポトフ	ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく	わかめ きゅうり キャベツ にんじん にんにく ブロッコリー たまねぎ パセリ	コッペパン あぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	620	24.7	28.5
10	火		ごはん	じゃがいものトマトに アルファベットスープ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ベーコン しろういげんまめ	いんげん にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな トマト	ごはん あぶら じゃがいも さとう マカロニ	623	25.9	18.3
11	水		ごはん	シラのしそさいきょうやき こまつなサラダ かぼちゃのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう シイラ ツナ あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう かぼちゃ だいこん ながねぎ	ごはん あぶら さとう オリーブオイル	660	34.5	21.5
12	木		うめちりめんごはん	あつあげのもの どさんこじる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あつあげ ぶたにく みそ	かりかりうめ たんじん たまねぎ しめじ こんにゃく いんげん もやし コーン ながねぎ	ごはん ごま さとう かたくりこ じゃがいも ソイレブール ごま あぶら	650	31.9	21.9
13	金		ちば県民の日 献立 ちばにんじんめし	いわしフライ ぐだくさんみそしる にんじんゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわしフライ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ わけねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも にんじんゼリー	651	25.1	21.0
16	月		ごはん	ホイコーロー ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく トウバンジャン なたまご	しょうが にんにく きくらげ ながねぎ キャベツ ピーマン あかピーマン たまねぎ わかめ	ごはん さんおんとう あぶら かたくりこ ごま かたくりこ	636	28.7	24.6
17	火		ぶたとじゃこの しおやきそば	トックスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ とうふ ヨーグルト	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら きくらげ ながねぎ わけねぎ ももかん みかんかん バインかん アロエ	ちゅうかめん あぶら トック ごま さとう	636	29.3	23.7
18	水		ごはん	あじのなんばんづけ くきわかめのあえもの まめけんちんじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが くきわかめ だいこん こまつな ながねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	645	29.0	23.6
19	木		チキンカレー	ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ だいず ちくわ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さんおんとう ごま	658	22.7	21.6
20	金		マーボーなすどん	はるさめスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく トウバンジャン みそ チンメンジャン とりにく とうふ	なす しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ もやし はるさめ わかめ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら みかんゼリー	631	22.7	21.6
23	月		防災 献立 わかめごはん	ごぼうのあまからに とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう みそ	わかめごはんのもと ごぼう にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ しめじ	ごはん ごま ごまあぶら さんおんとう じゃがいも あぶら ごま	642	25.9	20.4
24	火		こくとうパン	こめこのシチュー パリパリサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しるはなまめペースト とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ ひじき キャベツ もやし	こくどうパン じゃがいも こめこ あぶら バター さとう クリーム ワンタンのかわ ごまあぶら りんごゼリー	641	22.5	22.2
25	水		いわしの かばやきどん	かきたまじる えだまめ	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ とうふ たまご	ねぎ こまつな えだまめ	ごはん おおむぎ あぶら さとう	632	30.4	23.8
26	木		ごはん	ピーマンのつくだに いりどり じゃがいもじる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく ちくわ みそ ぶたにく あぶらあげ	ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく れんこん しめじ いんげん だいこん ほししいたけ ながねぎ	ごはん ごま さとう ごまあぶら さといも じゃがいも	629	29.8	18.6
27	金		ごはん	ケイジャンチキン マカロニサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ	ごはん マカロニ あぶら さんおんとう じゃがいも	617	26.2	20.8
30	月		ごはん	たくあんとじゃこ しおにくじゃが あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん けずりぶし ぶたにく みそ あつあげ	たくあん たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん キャベツ えのき こまつな わかめ	ごはん ごま じゃがいも あぶら さんおんとう	629	28.1	21.1
								今月の 平均栄養価	634	27.2
								学校給食 摂取基準	650	22.1
										2.1
										27.6
										21.5
										2.0

※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。

○給食費について

連続して5日以上欠席（休日を除く）がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請後の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。早めに担任まで申し出ください。

今月の
平均栄養価

学校給食
摂取基準

634

650

27.2

22.1

2.1

27.6

21.5

2.0