



# 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) ししつ(g) しょくえん そとうりょう(g)
			ごはん	パン めん	おかず デザート	主に体を作る もとになる	主に体の調子を整える もとになる		
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
3	火	牛乳	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	きゅうにゅう やきふた 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 しうが はるさめ	ごはん もちごめ あぶら ごまあぶら さんおんとう ごま	639	24.2 24.2 2.1
4	水	牛乳	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	きゅうにゅう 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	29.1 20.4 2.5
5	木	牛乳	パンネ アラビアータ	キャベツスープ バナナマフィン	きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう しろはなまめペースト	たまねぎ にんじん ピーマン ににく レモンかじゅう キャベツ どうもろこし 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 2.2
6	金	牛乳	ちゅうかどん	ニラたまとうふスープ ひとくちゼリー	きゅうにゅう 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 2.2
9	月	牛乳	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	きゅうにゅう ツナ だいす ぶたにく	わかめ きゅうり キャベツ にんじん ににく 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 じやがいも	620	24.7 28.5 2.1
10	火	牛乳	ごはん	じゃがいものトマトに アルファベットスープ	きゅうにゅう たいす とりにく ベーコン しろいんげんまめ	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 1.9
11	水	牛乳	ごはん	シイ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	きゅうにゅう 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 1.9
12	木	牛乳	うめちりめんごはん	あつあげのにもの どさんこじる	きゅうにゅう とりにく ちりめんじやこ あつあげ ぶたにく みそ	かりかりうめ にんじん 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 こま さとう かたくりこ じゃがいも ソイレブルー ごま あぶら	650	31.9 21.9 2.1
13	金	牛乳	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	きゅうにゅう 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 1.9
16	月	牛乳	ごはん	ホイコーロー	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく トウバンジャン なると たまご	しょうが ににく 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 1.9
17	火	牛乳	ぶたとじやこの しおやきそば	トックスープ フルーツヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく ちりめんじやこ 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 バインカン 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 2.5
18	水	牛乳	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	きゅうにゅう あじ あぶらあげ とうふ だいす	たまねぎ にんじん ピーマン しょが 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 2.2
19	木	牛乳	チキンカレー	ブロッコリーサラダ	きゅうにゅう とりにく ひよこまめ だいす ちくわ	ににく しょが 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 さとう じゃがいも ゴまあぶら さんおんとう ごま	658	22.7 21.6 2.3
20	金	牛乳	マーぼーなすどん	はるさめスープ みかんゼリー	きゅうにゅう ぶたにく トウバンジャン みそ テンメンジャン とりにく とうふ	なす しょが ににく にんじん たまねぎ しめじ もやし はるさめ わかめ チングンサイ	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 2.0
23	月	牛乳	わかめごはん	ごぼうのあまからに とうにゅうみそしる	きゅうにゅう 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 こま こまあぶら さんおんとう じゃがいも あぶら ごま	642	25.9 20.4 2.5
24	火	牛乳	こくとうパン	こめこのシチュー	きゅうにゅう とりにく しろはなまめペースト 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	こくとうパン じゃがいも こめこ あぶら バター さとう クリーム ウィンタンのかわ ごまあぶら りんごゼリー	641	22.5 22.2 2.3
25	水	牛乳	いわしの かばやきどん	かきたまじる えだまめ	きゅうにゅう 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 2.3
26	木	牛乳	ごはん	ピーマンのつくだに いりどり じゃがいもじる	きゅうにゅう 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 こま さとう ごまあぶら さといも じゃがいも	629	29.8 18.6 2.3
27	金	牛乳	ごはん	ケイジャンチキン マカロニサラダ ポテトスープ	きゅうにゅう 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 1.9
30	月	牛乳	ごはん	たくあんとじやこ しおにくじやが あつあげのみそしる	きゅうにゅう 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 こま じゃがいも あぶら さんおんとう	629	28.1 21.1 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。 ○給食費について 連続して5日以上の欠席（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。早めに担任までお申し出ください。								今月の 平均栄養価	634 22.1 2.1
								学校給食 摂取基準	650 27.6 21.5 2.0