



# 6月給食予定献立表

令和5年度

流山市立西初石中学校

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん	おかず	肉・魚	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも	油脂		脂質(g)	
			パン・めん	デザート	卵・豆・豆製品	乳製品・海藻	からだの組織を作る	体の調子を整える	砂糖			食塩相当量(g)	
1	(木)		食パン あんずジャム	チキン味噌カツ 若草ポテト キャロットスープ	鶏肉 赤みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ	パン 米粉 小麦粉 パン粉 ジャガイモ ジャム	大豆白絞油 バター	861	32.5	29.2
2	(金)		鶏ごぼうご飯	大豆と小魚といもの揚げ煮 根菜汁 スクール果汁グミ	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 グリーンピース	ごぼう 大根 玉ねぎ	米 砂糖 でんぶん 三温糖 ジャガイモ グミ	ごま 大豆白絞油	878	33.8	22.7
★かむメニュー！6月4日～10日歯と口の健康週間★													
5	(月)		きなこ揚げパン	ごぼうサラダ ワントンスープ アーモンド小魚	豚肉 なた きな粉	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜	きゅうり もやし ごぼう キャベツ 干しいたけ ねぎ メンマ	パン ジャガイモ 砂糖 ワントンの皮	サラダ油 アーモンド ごま油 ごま 大豆白絞油	778	30.7	29.4
6	(火)		ごはん	千葉県産大豆納豆 大根と鶏肉の春雨煮 ジャガイモと あおさの味噌汁	鶏肉 油揚げ 納豆 白みそ 赤みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ しょうが 大根 えのき ねぎ	米 春雨 砂糖 ジャガイモ	サラダ油	808	32.6	20.9
7	(水)		ツナの 和風スパゲティ	キャベツと ウィンナーのスープ いちご蒸しパン 大豆小魚	ツナ 大豆 ウィンナー	牛乳 きざみのり かえり煮干し	にんじん わけねぎ	玉ねぎ キャベツ にんにく えのき いちご	スパゲティ 米粉 ジャガイモ 蒸しパンミックス	バター オリーブ油	789	31.9	24.4
8	(木)		アーモンド トースト	パリパリサラダ 豚肉と豆のスープ	豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 グリーンピース トマト缶	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 ジャガイモ コーンフレーク	サラダ油 バター ごま油 マーガリン アーモンド	869	28.3	34.5
9	(金)		ごはん	ちくわの磯辺揚げ 茎わかめの金平 もやしとベーコンの味噌汁 オレンジ	ちくわ さつま揚げ ベーコン 豆腐 油あげ 白みそ 赤みそ	牛乳 あおさ	にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう もやし こんにゃく オレンジ	米 砂糖 小麦粉	大豆白絞油 ごま油 ごま	819	30.8	22.0
12	(月)		キムタクごはん	ヤンニョムチキン 参鶏湯風スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たくあん 干しいたけ 大根 キムチ	米 砂糖 でんぶん もち玄米 水あめ	サラダ油 ごま ごま油 大豆白絞油	817	33.0	31.0
13	(火)		コッペパン チョコスプレッド	グラタン煮 野菜のトマトスープ アーモンド小魚	鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ チーズ 脱脂粉乳 かえり煮干し	にんじん さやいんげん 小松菜 トマト缶 トマトピューレー	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン ジャガイモ マカロニ 米粉 チョコスプレッド でんぶん	サラダ油 バター アーモンド	837	32.7	28.1
14	(水)		ごはん	あじの香味揚げ 小松菜の胡麻和え 鯛の団子汁	あじ いわし団子 豆腐 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 わけねぎ	にんにく しょうが もやし ごぼう 大根 白菜 キャベツ ねぎ	米 でんぶん 砂糖 ゼリー	ごま ねりごま 大豆白絞油	827	36.1	26.2
☆6月15日千葉県民の日メニュー☆ 千葉人参ゼリー													
16	(金)		酢豚丼	中華卵コーンスープ みかんヨーグルト	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ コーン	米 砂糖 でんぶん 米粉	大豆白絞油 サラダ油 ごま油	828	30.5	22.8
19	(月)		ハンバーガー	キャベツソテー 野菜のクリームスープ ミルク	ハンバーグ 鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	パン 砂糖 米粉	サラダ油 バター	796	31.2	29.8
20	(火)		肉味噌そば	もずくスープ 流山みりんマフィン	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 なた たまご 赤みそ	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 ニラ	玉ねぎ もやし にんにく しょうが たけのこ えのき 干しいたけ ねぎ	中華めん 砂糖 でんぶん 小麦粉	バター サラダ油 ごま油 ごま	882	36.9	30.0
21	(水)		ごはん	鯛の甘露煮 アーモンド和え 肉じゃがみそ汁	いわし 豚肉 白みそ 赤みそ	牛乳	小松菜 にんじん わけねぎ	しょうが ねぎ オレンジピューレ キャベツ もやし 玉ねぎ しらたき	米 三温糖 ジャガイモ	アーモンド サラダ油	851	33.2	29.0
22	(木)		カレーライス	人参ドレッシングサラダ ゼリー入り フルーツポンチ	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ キュウリ もやし 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 りんご缶	米 ジャガイモ 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま	875	26.5	22.2
26	(月)		切干大根の ビビンバ	韓国風スープ ココア大豆	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 たまご 大豆	牛乳 かえり煮干し のり	ほうれん草 にんじん にら	にんにく しょうが 大豆もやし もやし ねぎ 切干大根	米 砂糖 トック	ごま油 ごま	884	35.3	28.8
27	(火)		あんかけ 揚げ焼きそば	ピリ辛わかめスープ 黒糖甘食	豚肉 イカ エビ なた 鶏肉 かなほこ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ 無糖練乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ にんにく しょうが 大根 えのき ねぎ	中華揚げめん でんぶん 小麦粉 黒糖	サラダ油 ごま油 ごま バター	804	31.3	37.2
28	(水)		枝豆ご飯	ほっけフライ レモン醤油ソース 胡麻酢和え 絹さやと豆腐の味噌汁	枝豆 ホッケ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 絹さや	もやし キャベツ きゅうり ねぎ レモン果汁	米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま 大豆白絞油	801	33.9	23.0
30	(金)		菜めし	白身魚のにんにく味噌焼 揚げジャガイモの炒め煮 白玉汁	たら 白みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	米 砂糖 三温糖 ジャガイモ 白玉もち	ごま サラダ油	806	35.9	20.3

※食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。



★給食前にしっかりと手洗いをしよう！ ★食べる時間を確保するために15分以内に配膳を終わらせよう！

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！！



今月の 平均栄養価	831	32.3	27.2	3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5