



6がつ こんだてひょう



日 に ち	お は し の 日	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	おもにからだを つくるもとになる		からだのちようしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる	しつ(g)
2	(金)	ごはん			カレーにくじゃが さわにわん あまなつ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しらたき こまつな あまなつ	633	25.1	16.9
5	(月)	ごはん	カミカミメニュー		くきわかめのきんぴら とうにゅうみそしる かじゅうグミ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう さつまあげ みそ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ いんげん こんにゃく	644	25.6	21.2
6	(火)	きなこあげパン			アーモンドサラダ ミートボールとやさいのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ミートボール	キャベツ もやし きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ かぶ こまつな しめじ	652	22.7	25.3
7	(水)	えだまめしそごはん			いかのカルンあげ しんじゃがいもわかめのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう いか わかめ あつあげ みそ	えだまめ いんげん たまねぎ ゆかり みかん	603	25.7	16.7
8	(木)	ドライカレー			オニオンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン こまつな マッシュルーム	653	23.2	22.0
9	(金)	やきうどん			やさいとうずらのたまごのごまに フルーツポンチ	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく かつおぶし とりにつく うずらのたまご	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ ごぼう いんげん こんにゃく おうとうかん みかんかん バインかん アロエかん	621	25.7	22.5
12	(月)	ソフトフランスパン	世界の料理(フランス)		ミートグラタン ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく セロリー キャベツ	612	28.5	21.9
13	(火)	キムタクチャーハン			あげぎょうざ とうがんのちゅうかスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ ぎょうざ	にんにく しょうが キムチ にら ねぎ とうがん にんじん たくあん こまつな みかん	655	24.3	23.8
14	(水)	いわしの かばやきどん	県民の日メニュー		こまつなのごまあえ ちーばくんすましじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ	しょうが キャベツ こまつな えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	620	26.3	20.9
16	(金)	ナポリタン			きりぼしだいこんのようふうスープ パインクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく わかめ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン きりぼしだいこん しめじ	599	22.9	20.1
20	(火)	セルフ わかめおにぎり	防災ごはん		そくせきづけ とんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ みそ こんぶ	かぶ にんじん キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	628	24.6	14.6
21	(水)	とうにゅうたんたん つけめん			はるまき フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう はるまき	にんにく しょうが はくさい もやし にんじん ねぎ こまつな みかんかん おうとうかん バインかん アロエかん	637	20.1	21.7
22	(木)	ごはん			ホッケフライレモンしょうゆソース やさいののりあえ ごまじたてのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにつく みそ いわのり	レモンかじゅう こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ いんげん えのきたけ	614	27.8	18.2
23	(金)	ルーローハン			キャベツのちゅうかふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とうふ わかめ とりにつく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	604	26.7	19.3
26	(月)	ぶたにくトマト カレー			ゆでやさいのごまサラダ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー トマトジュース とうもろこし こまつな もやし しょうが	646	21.2	22.7
27	(火)	レモンシュガー トースト	おはなしきゅうしょく		きゅうりのポリポリサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん しめじ とうもろこし たまねぎ	615	22.2	23.3
28	(水)	ごはん			さばのスタミナやき きゅうりのうめあえ かきたまみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ みそ わかめ	にんにく キャベツ きゅうり もやし うめ ねぎ こまつな しょうが みかん	603	30.8	20.5
29	(木)	ソースやきそば			トックスープ とうにゅうデザートのくろみつけ	ぎゅうにゅう あおのり とりにつく とうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ しいたけ メンマ みかんかん	621	23.8	21.0
30	(金)	ぶたどん			ぶりからきゅうり とうふとあぶらあげのみそしる ゆでもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しらたき たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり こまつな ねぎ いんげん とうもろこし	621	26.8	19.8

*おはしの日(2日、5日、7日、9日、14日、20日、21日、22日、28日、29日) 忘れずに!	今月の 平均栄養価	625	24.9
*おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。		20.6	
*食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。	学校給食摂取基準	650	27.6
		21.6	
		2.0	

☆☆ 今月の行事食 ☆☆

6月4日～10日 歯の衛生週間………噛み応えのある食材を使ったメニューにしました。

6月12日(月) 世界の料理………今月はフランスの料理です。フランスは9月から始まるラグビーワールドカップの開催地です。
また来年のオリンピック・パラリンピック開催地です。

6月14日(水) 千葉県民の日………千葉県産の食材(米、いわし、小松菜、にんじんなど)を使った献立です。ちーばくんすまし汁には、ちーばくんの型をしたにんじんが入っています。

6月20日(火) 防災ごはん………流山市の防災備蓄食料として配布されたアルファ米で、わかめごはんを作ります。自分でおにぎりにして食べましょう。

6月27日(火) おはなし給食………絵本「きゅうりさんあぶないよ」にてくるきゅうりを使って、「きゅうりのポリポリサラダ」を作ります。

