



# 6月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立おおぐろの森小学校

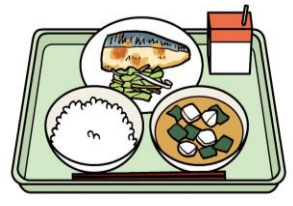
日 時	給食 の 回数	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		しよくえん そうとうりょう(g)
3 (月)		スパイシー タコスどん	ABCスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト あかピーマン にんにく マッシュルーム こまつな みかん	こめ あぶら さとう ワンタンのかわ マカロニ じゃがいも	663	27.1 19.5 1.5
4 (火)		むしばぼうデー こんだて		ぎゅうにゅう いか のり ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	600	29.2 18.5 2.1
5 (水)		ぶたにくとにらの あんかけごはん	ワンタンスープ フルーツみつめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レッドピース かんてん なると	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ もやし にはくさい ねぎ こまつな みかん もも パイン	こめ あぶら でんぱん さとう ワンタンのかわ	622	23.3 15.5 2.2
6 (木)		ごはん	ごまふりかけ ぶたにくとじゃがいものみそに かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし のり みそ あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ さやいんげん えのきたけ こまつな	こめ ごま さとう じゃがいも でんぱん	611	30.2 19.7 2.1
7 (金)		カレーうどん	ごもくきんぴら こめこのココアむしパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく さつまあげ とうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ にんにく しょうが ごぼう こんにゃく	うどん あぶら さとう ごま こめこ カレールウ	607	23.5 24.5 2.3
10 (月)		ごはん	にゅうばい こんだて こまいフライ うめこんぶあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう こまい こんぶ ぶたにく みそ あぶらあげ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ うめ にんじん もやし たまねぎ こまつな こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	607	26.2 19.8 2.2
11 (火)		セサミトースト	まめのスパイシーいため ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず いんげんまめ ひよこまめ ぶたにく	えだまめ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト セロリー こまつな パセリ	パン バター さとう ごま マカロニ じゃがいも	604	23.2 23.6 2.0
12 (水)		ごはん	あげどうふのチリソースかけ ちゅうかサラダ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく もずく たまご	ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな パセリ	こめ あぶら さとう はるさめ ごま でんぱん	601	21.2 20.7 2.1
13 (木)		チキンクリーム スパゲティ	ポトフ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム コーン ほうれんそう セロリー みかん パイン もも	スパゲティ バター じゃがいも ゼリー さとう なまクリーム	620	25.7 23.6 1.8
14 (金)		いわしの かばやきどん	ちばけんみんの日 こんだて ごまあえ ちくわぶのすましじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	こめ でんぱん あぶら さとう ごま ちくわぶ	613	27.7 20.9 2.0
17 (月)		こぎつねごはん	あつやきたまご やさしいごまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ	にんじん わけねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	608	28.5 24.0 2.5
18 (火)		きなこあげパン	ウインナーポテト ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく たまご	たまねぎ コーン にんじん しめじ こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも でんぱん	609	24.9 22.3 2.2
19 (水)		ごはん	たらのみそマヨネーズやき ひじきのいりに さわにわん	ぎゅうにゅう たら みそ ひじき とりにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん れんこん たいこん ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな こんにゃく	こめ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ でんぱん	602	29.5 20.0 2.2
20 (木)		ぶたにくと じゃこの しおやきそば	あつあげのからみそいため フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ だいず あつあげ	キャベツ にんじん もやし にはく にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ みかん パイン もも	ちゅうかめん あぶら さとう でんぱん ゼリー	608	32.1 25.5 2.1
21 (金)		チキン カレーライス	コールスローサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	617	18.9 19.6 2.0
24 (月)		みそぶたにく チャーハン	むしシュウマイ とりにくとキャベツのピタンスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	にんにく しょうが ごぼう ねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな	こめ あぶら さとう ゼリー	642	22.7 19.8 2.0
25 (火)		はいがロール	ポークビーンズ ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリーンピース トマト こまつな もやし キャベツ	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	606	27.7 23.3 2.3
26 (水)		ごはん	ちりめんじゃことだいずのつくだに にくとうふ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しらたき ねぎ ほうれんそう こまつな	こめ でんぱん あぶら ごま じゃがいも さとう	628	29.5 19.1 2.4
27 (木)		ジャンバラヤ	ツナとやさしいのソテー ポテトスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ハム ツナ とりにく ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん セロリー あかピーマン キャベツ ほうれんそう マッシュルーム コーン こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	609	27.2 20.7 2.5
28 (金)		わかめ じゃこごはん	チキンチキンごぼう とうがんのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ かまぼこ わかめ	ごぼう えだまめ とうがん ねぎ えのきたけ こまつな	こめ ごま でんぱん こめこ あぶら さとう	638	27.7 22.4 2.2

よくかんで  
たべよう



## 【給食の量はどのように決まっているの?】

学校給食実施基準にそって、低学年530kcal、中学年650kcal、高学年780kcalになるように一人分の量を計算し、クラスの人数をかけた量を食缶に入れています。ただし、全体的によく食べるクラスは不足しないようにしたり、逆に食の細い子の多いクラスはハードルを下げつつ完食を目指せるようにしたりと、子どもたちの実態を見ながら量を調整しています。



今月の 平均栄養価	627	26.5 21.7 2.1
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0