



6月予定献立表



令和6年度

流山市立おおたかの森小学校

日にち	曜日	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)			
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質 (g)	食塩相当量 (g)		
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
3	月			ドライカレー ライス	ミネストローネ ヨーグルト	豚肉 大豆 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにくしょうが 玉ねぎ レーズン キャベツ セロリ	米 じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル	732	28.9	22.2		
4	火			華やかご飯	いかのかりん揚げ 切干大根の煮物 豚汁	いか 豆腐 みそ さつま揚げ 油揚げ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 野菜菜 青しそ 赤かぶ	切干大根 しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	米 片栗粉 砂糖 しらたき こんにやく じゃがいも	油 白いりごま	639	26.2	19.8		
5	水			枝豆じゃこご飯	肉じゃが いわしのつみれ汁 レモンゼリー	豚肉 いわし さば 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜 枝豆	玉ねぎ 大根 えのき ねぎ しょうが レモン	米 じゃがいも しらたき 砂糖	白いりごま ナタデココ	620	25.7	15.9		
6	木			キムチチャーハン	チキンチキンごぼう 坦々春雨スープ	豚肉 なた 鶏肉 豆腐 みそ トウバンジャン	牛乳	にんじん 小松菜 枝豆	キムチ ねぎ にんにく ごぼう しょうが もやし	米 米粉 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油 白ねりごま 白いりごま	680	24.7	27.7		
7	金			シャキシャキ そばろご飯	鶏肉と大根のさっぱり煮 呉汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 枝豆 小松菜	切干大根 ねぎ れんこん 大根 にんにく ごぼう しょうが しめじ	米 砂糖		634	29.4	21.3		
10	月			回鍋肉丼	トマトと卵のワンタンスープ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉 卵 テンメンジャン トウバンジャン	牛乳	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく もやし ねぎ キャベツ たけのこ えのき マスカット	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンドンの皮	油 ごま油	643	22.9	18.1		
11	火			いわしの韓国風 かば焼き丼	水餃子スープ フルーツのさくらんぼ ゼリーあえ	いわし コチジャン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく もやし しょうが えのき 黄桃 パイン みかん	米 片栗粉 砂糖 餃子の皮	油 ごま油 白すりごま ナタデココ	650	21.7	19.2		
12	水			きなこ揚げパン	ポテトサラダ ミートボールのトマトスープ	きなこ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	切干大根 ねぎ キャベツ セロリ しめじ にんにく	米 砂糖 コーン	油 ノンエッグマヨ オリーブオイル	710	21.9	32.6		
13	木			ゆかりご飯	大根と豚肉の煮物 いも団子汁	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 赤しそ	大根 しょうが ごぼう ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	605	22.9	17.0		
14	金			さんが焼き 高津の鶏めし	流山みりん豚汁 牛乳プリン	あじ 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ たけのこ	米 じゃがいも 砂糖		678	29.1	21.7		
17	月			プルコギ丼	四川風豆腐スープ フルーツ杏仁	豚肉 豆腐 みそ コチジャン トウバンジャン	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし ねぎ 黄桃 しいたけ みかん りんご パイン	米 砂糖 春雨	ごま油	682	22.7	20.2		
18	火			ご飯	あじフライ ひじきとベーコンの炒め煮 沢煮椀	あじ ベーコン さつま揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しめじ 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 はん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく しらたき	油 白いりごま オリーブオイル	653	24.0	23.7		
19	水			あさりご飯	厚揚げのすき煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	あさり 油揚げ 豚肉 角揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	青ねぎ 小松菜	ごぼう ねぎ 玉ねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	615	24.5	18.1		
20	木			ハヤシライス	ごまサラダ 枝豆	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 枝豆	玉ねぎ きゅうり もやし キャベツ	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	白ねりごま 白すりごま	659	20.9	22.6		
24	月			豚キムチ丼	もずくと卵のスープ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キムチ ねぎ たけのこ えのき ぶどう	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	631	24.4	20.0		
25	火			ポークカレー ライス	海そうサラダ 青のり小魚	豚肉 みそ	牛乳 チーズ わかめ 青のり かたくちいわし	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター 白いりごま	655	21.8	22.4		
26	水			さば唐揚げおろしだれ 五目豆 なめこのみそ汁	さば みそ 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 しいたけ ねぎ なめこ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく	油	706	27.7	27.7			
27	木			メンチカツ バーガー	野菜ソテー コーンクリームスープ ブルーベリータルト	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉ねぎ ブルーベリー	コッパパン コーン 小麦粉 パン粉 米粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	742	26.2	26.9		
28	金			ツナピラフ	チリビーンズ 切干大根の洋風スープ	ツナ ベーコン 豚肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく 切干大根	米 コーン 砂糖	油 バター オリーブオイル	627	24.1	26.2		
												学校給食 摂取基準値	650	25.0	21.3	
												今月の 平均栄養価 (%)	102	99	105	115

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。
 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

