



# 6月予定献立表



令和4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・乳製品	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		
						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		
1	水			ご飯 ふりかけ	厚揚げとチンゲンサイの中華炒め キムチ豚汁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ 大根 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも こんにゃく	油	648	25.4 20.8 2.6
2	木			枝豆ひじきご飯	きんぴらごぼう 沢煮碗 あじさいゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	枝豆 にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう 大根 たけのこ えのき ねぎ	米 砂糖 こんにゃく ゼリー	油 ごま ごま油	644	24.7 20.3 2.0
3	金			マーボー豆腐丼	かきたまスープ 杏仁豆腐	豆腐 豚肉 大豆 鶏肉 なると 卵	牛乳	にんじん ニラ 小松菜	たけのこ えのき もやし みかん パイン 黄桃 ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	692	27.0 20.4 2.7
6	月			パエリア	豚肉と大豆のトマト煮 かぼちゃの米粉シチュー	鶏肉 大豆 鶏肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳	ピーマン トマト かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ にんにく しめじ	米 米粉 油 バター	オリーブオイル	641	26.3 16.6 2.6
7	火			ココア揚げパン	ポテトサラダ ミネストローネ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン にんにく キャベツ	コッパン 砂糖 パスタ じゃがいも	油 ココア マヨネーズ (解不使用)	636	20.3 22.1 2.2
8	水			ご飯	イカのチリソースがけ チンジャオロースー わかめスープ	いか 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	玉ねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	635	28.7 18.9 2.7
9	木			五穀ひじきご飯	さばの文化し 豚肉と切干大根の炒め煮 なめこのみそ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく しめじ 切干大根 なめこ 大根 ねぎ	米 五穀 しらたき 砂糖	ごま油	636	27.9 19.5 2.5
10	金			ナポリタン スパゲティ	キャベツとうずら卵のスープ ココア蒸しパン	ウインナー ベーコン 鶏肉 うずらの卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 チョコチップ 小麦粉	油 バター ココア	649	23.1 22.1 2.9
13	月			チキンカレーライス	海藻サラダ お祝いクレープ	鶏肉 豆乳	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ いちご キャベツ コーン きゅうり レモン	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 ごま	油 バター	678	18.4 21.9 2.4
14	火			いわしの韓国風 かば焼き丼	ニラと春雨の炒め物 青ねぎのかきたま汁	いわし 豚肉 なると 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ニラ 小松菜 青ねぎ	しょうが ねぎ もやし たけのこ キャベツ えのき	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	669	26.3 20.8 2.5
16	木			豚キムチ丼	中華コーンスープ 甘夏と豆乳ゼリー和え	豚肉 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん ニラ 小松菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ コーン 甘夏 黄桃 ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	654	20.5 15.7 2.0
17	金			わかめご飯	ちーばくん厚焼き卵 豚汁 ヨーグルト	卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま	627	22.5 15.8 2.7
20	月			食パン ブルーベリージャム	スペイン風オムレツ ジャーマンポテト トマトスープ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマト	ブルーベリー 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリ	食パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル 油	633	21.5 18.5 2.6
21	火			ハヤシライス	ごぼうサラダ 流山産枝豆	豚肉	牛乳	にんじん 枝豆	玉ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	671	20.5 22.6 2.2
22	水			わかめご飯	ハンバーグの玉ねぎソースがけ アスパラガス入りソテー さばとタケノコのみそ汁	豚肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ さば 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 キャベツ さやえんどう	玉ねぎ ねぎ アスパラガス たけのこ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	649	27.8 20.7 2.9
23	木			ジャージャー麺	豚肉と野菜の中華炒め フルーツのゆずゼリー和え	豚肉 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ みかん キャベツ ねぎ 黄桃 パイン ゆず	中華麺 砂糖 片栗粉 ゼリー	油	662	28.0 24.2 2.3
27	月			野沢菜チャーハン	野菜チヂミ 坦々春雨スープ ちばにんじんゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	のびろ にんじん ニラ	にんにく えのき 玉ねぎ 白菜 ねぎ ゼリー	米 米粉 砂糖 春雨 ごま油	油 ごま	634	18.7 20.0 2.2
28	火			冷やしきつねうどん	厚揚げと大根の旨煮 パンケーキ	油揚げ 鶏肉 厚揚げ 卵 うずらの卵	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり 大根 しょうが	うどん 砂糖 こんにゃく 小麦粉	油 ごま油 バター	612	26.4 28.2 2.4
29	水			ご飯 ふりかけ	焼きししゃも 洋風ひじき炒め すまし汁 さくらんぼゼリー	ししゃも かまぼこ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	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 えのき ねぎ さくらんぼ	米 しらたき 砂糖 ゼリー	油 ごま ごま油	628	26.3 17.1 2.3
30	木			あさりご飯	肉じゃが えのきと豆腐のみそ汁 冷凍みかん	あさり 油揚げ にんじん 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	あさり 小松菜 えのき 大根 さやいんげん	玉ねぎ ねぎ みかん	米 砂糖 じゃがいも しらたき	油	643	23.8 17.1 2.4

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。

☆梅雨の季節です。衛生面に気をつけよう☆

梅雨の時はジメジメした日が多くなります。気温や湿度もあがり、疲れやすくなります。

食事をすることで、疲れを吹き飛ばして、梅雨の季節を乗り切りましょう!



学校給食 摂取基準値	650	27.6 21.6 2.0
今月の 平均栄養価(%)	100	88 93 122