



# 6月予定献立表



令和5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・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					
1	木			ごはん ご飯	あつ厚揚げとチンゲンサイの中華炒め キムチ入り豚汁	とりにく 鶏肉 角揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん ごぼう ねぎ キムチ	こめ さとう 米 砂糖 かたくりこ 片栗粉 こんにやく じゃがいも	あぶら 油	597	22.7	16.1	2.5
2	金			えだまめ 枝豆じゃご飯	カレー肉じゃが いわしつみれ汁 あじさいゼリー	ぶたにく 豚肉 いわし 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん 小松菜	えだまめ ねぎ たまねぎ ぶどう だいこん えのき しょうが	こめ 米 じゃがいも しらたき 砂糖	しろいりごま あぶら 油	644	26.0	16.1	2.3
5	月			マーボー豆腐丼	かき玉スープ フルーツ杏仁	しぼり豆腐 卵 豚肉 大豆 しょうが 鶏肉 なると	ぎゅうにゅう 牛乳 あんぱん 杏仁豆腐	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく ねぎ たけのこ えのき もやし みかん パイン もも	こめ かたくりこ 米 片栗粉 あぶら 油 ごま油	あぶら 油 ごま油	677	26.4	18.8	2.9
6	火			パエリア	豚肉と大豆のトマト煮 じゃがいもの米粉スープ	いか えび 豚肉 とりにく 鶏肉 大豆 あか いんげん豆	ぎゅうにゅう 牛乳	ピーマン トマト にんじん ほうれん草	たまねぎ 玉ねぎ にんにく しめじ	こめ 米 じゃがいも こめ 米粉	あぶら 油 バター	618	26.0	17.0	2.6
7	水			はな華やかご飯	サバのスタミナ焼き 切干大根の炒め煮 なめこみそ汁	さば 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	のざわな 野沢菜 小松菜 にんじん しそ さやいんげん	だいこん あかかぶ しばづけ にんにく しょうが しめじ なめこ ねぎ きりぼしだいこん	こめ 米 あぶら 油 しろいりごま	あぶら 油 しろいりごま	670	25.4	24.3	2.6
8	木			抹茶きな粉揚げパン	ポテトサラダ ミネストローネ	きな粉 ベーコン いんげん豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ セロリ きゅうり にんにく キャベツ	こめ 米 あぶら 油 ノンエッグマヨ オリーブオイル	あぶら 油 マカロニ	682	20.0	25.3	2.1
9	金			ごはん ご飯	イカのチリソースかけ チンジャオロースー わかめスープ	いか 豚肉 豆腐 鶏肉 トウバンジャン	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし たまねぎ にんにく ねぎ しょうが だいこん	こめ 米 あぶら 油 砂糖	あぶら 油	619	28.3	18.9	2.7	
12	月			ナポリタン	キャベツとうずら卵のスープ ココア蒸しパン	ベーコン 鶏肉 ウインナー うずらの卵	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	こめ 米 あぶら 油 砂糖 小麦粉 チョコチップ	あぶら 油 オリーブオイル	665	27.6	21.0	2.7
13	火			ごはん ご飯	ハンバーグ和風きのこソース アスパラガスソテー 呉汁	ぶたにく 豚肉 鶏肉 ベーコン 大豆 あぶら 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 アスパラガス にんじん 小松菜	しめじ えのき たまねぎ キャベツ にんにく だいこん ごぼう ねぎ	こめ 米 あぶら 油 砂糖	あぶら 油	635	22.1	16.0	1.7
14	水			いわし かんこくふうかばや 弱の韓国風蒲焼き どんぶり	ニラと春雨の炒め物 青ねぎのかき玉汁	いわし 豚肉 とりにく 鶏肉 なると 豆腐 卵	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜 青ねぎ	しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ えのき キャベツ	こめ かたくりこ 米 片栗粉 あぶら 油 しろいりごま ごま油	あぶら 油 しろいりごま ごま油	681	28.5	27.0	2.6
16	金			豚キムチ丼	とりにく 鶏肉とキャベツの白湯スープ 甘夏の豆乳ゼリー和え	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 豆腐 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが キムチ にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし なつみかん もも	こめ 米 あぶら 油 砂糖 コーン	あぶら 油 しろいりごま ごま油	635	22.1	16.0	1.7
19	月			食パン ブルーベリージャム	鶏肉マーマレード焼き ジャーマンポテト トマトスープ	とりにく 鶏肉 豚肉 ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ	こめ 米 あぶら 油 ブルーベリージャム マーマレード	あぶら 油	681	28.5	27.0	2.6
20	火			ごはん ご飯	ホッケフライレモン醤油ソース ひじきの洋風煮 すまし汁 さくらんぼゼリー	ホッケ ベーコン さつま揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	レモン にんにく しめじ えのき ねぎ さくらんぼ	こめ 米 あぶら 油 パン粉 砂糖 しらたき	あぶら 油 オリーブオイル しろいりごま	711	28.0	19.3	2.7
21	水			チキンカレーライス	海藻サラダ パインクレープ	とりにく 鶏肉 とりにく 鶏肉 豆腐 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ わかめ きゅうり 昆布	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン パイン	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも 小麦粉 コーン 米粉	あぶら 油 バター しろいりごま	687	18.9	21.1	2.3
22	木			のざわな 野沢菜チャーハン	揚げギョウザ 坦々春雨スープ ヨーグルト	ツナ なると 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ヨーグルト	のざわな 野沢菜 にんじん	ねぎ にんにく しょうが はくさい キャベツ もやし えのき	こめ 米 あぶら 油 小麦粉 春雨	しろいりごま あぶら 油 ごま油 しろいりごま	649	22.1	21.5	2.1
26	月			炒めナムル 回鍋肉丼	フルーツのはちみつレモン ゼリー和え	ぶたにく 豚肉 テンメンジャン トウバンジャン	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが ねぎ にんにく もやし キャベツ えのき たけのこ もも パイン みかん	こめ 米 あぶら 油 砂糖	あぶら 油 ごま油 しろいりごま ナタデココ	605	20.2	15.8	1.9
27	火			あさりご飯	あつ厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 大根とえのきのみそ汁 冷凍りんご	あさり 油揚げ 豚肉 角揚げ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	あお 青ねぎ 小松菜 にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ えのき だいこん ねぎ りんご	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 片栗粉	あぶら 油	619	23.2	15.3	2.4
28	水			ごはん ご飯	チキンみそカツ れんごんのきんぴら 豚汁	とりにく 鶏肉 みそ さつま揚げ 豚肉 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく えだまめ れんごん ごぼう ねぎ	こめ 米 あぶら 油 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	あぶら 油 ごま油 しろいりごま	683	25.4	21.1	2.8
29	木			ハヤシライス	ごぼうサラダ ゆで枝豆 メロンクリームソーダ風ゼリー	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ	こめ 米 あぶら 油 砂糖	あぶら 油 しろいりごま	622	18.0	18.7	2.4
30	金			わかめごはん	あじの香味ソース あお青ねぎの彩り炒め だまこ汁	あじ 豚肉 とりにく 鶏肉 なると	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	あお 青ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし しょうが だいこん 大根 キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ 米 片栗粉 あぶら 油 コーン だまこもち	あぶら 油 しろいりごま	651	27.1	18.5	2.3

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。

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	91	120