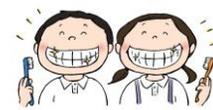




6月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立小山小学校

日にち	おはよう	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 もとなる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく しつ(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 あかピーマン にんにく トマト マッシュルーム こまつな みかん	こめ あぶら さとう ワントンのかわ マカロニ じゃがいも	663	27.1 19.5 1.5	
4 (火)		ごはん	イカのカリンあげ のりあえ 今日はかみかみメニューです	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 にんじん だいこん こんにゃく ごぼう 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	ワントンスープ 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 かんでん なると	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ もやし にら 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 ワントンのかわ	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	こまいフライ うめこんがあげ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう こまい こんが 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 にんじん もやし うめ たまねぎ こんにゃく こまつな 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 マッシュルーム コーン ほうれんそう セロリー キャベツ こまつな 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	ごまあえ ちくわぶのすましじる 千葉県民の日に ちなんだ メニューです	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 ほししいたけ 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 やさいのごまじる	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 だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく ねぎ こまつな	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 にら 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 グリーンピース トマト こまつな キャベツ コーン もやし	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 にくどうふ 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 ほうれんそう ねぎ 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 あかピーマン セロリー 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 えのきたけ ねぎ 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	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。 ※ はしは、毎日ご持参ください。							今月の 平均栄養価	615	26.3 21.1 2.1
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0