



6月 こんだてひょう



流山市立小山小学校

令和7年度

日 に ち	お は し の 日	ぎ ゅ 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		
2 (月)		ツナピラフ	オムレツのミートソースかけ ごめこのとうにゅうスープ	ぎゅうにゅう オムレツ ツナ ぶたにく ベーコン とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン トマト マッシュルーム こまつな	こめ さとう あぶら じやがいも ごめこ	611	24.1 23.2 2.1	
3 (火)		カレーうどん	しろみざかなとだいすのあげに ヨーグルト【かみスプーン】	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あぶらあげ だいす ヨーグルト	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ ににく しょうが ピーマン	うどん カレールウ じやがいも さとう あぶら でんぶん	604	29.4 25.0 1.9	
4 (水)		マーボーどん	ワンタンスープ かわちばんかん	6月4日~10日は 【歯と口の健康習慣】です。 よくかんで食べるよう にしましょう!	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ なると	にんじん ねぎ にら ににく しょうが はくさい こまつな かわちばんかん	こめ さとう あぶら ワンタンのかわ でんぶん	617	27.5 20.0 1.9
5 (木)		キャラメル トースト	じやがいもととりにくのトマトにこみ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん ににく キャベツ コーン マッシュルーム こまつな トマト	パン じやがいも あぶら さとう バター ミルマーク	603	22.1 23.6 2.5	
6 (金)		ゆかりごはん	イカのかりんあげ くきわかめのきんぴら すいとんじる	今日はかみかみ メニューです	ぎゅうにゅう いか とりにく さつまあげ くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ だいこん こまつな	こめ すいとん でんぶん さとう あぶら ごま	613	26.8 16.9 3.0
9 (月)		えだまめ ごもくごはん	ししゃもフライ ちゃんぽんみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく ぶたにく みそ	にんじん ごぼう しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう パンこ ごま	607	27.9 22.5 2.1	
10 (火)		はいがロール	デミグラスハンバーグ コーンポテト せんぎりやさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えのきたけ	パン あぶら さとう じやがいも	616	26.3 22.7 3.0	
11 (水)		ごはん	いわしのかばやき ごまあえ さつまじる	6月のいわしは「入梅 いわし」とよばれ、脂 がのっています	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ	こまつな もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが はくさい	こめ でんぶん ごま さとう あぶら さつまいも	655	28.5 21.9 2.3
12 (木)		しょうゆラーメン	あつあげのオイスターソースいため フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると かくあげ	にんじん もやし しょうが ににく コーン ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ チンゲンサイ パイン もも みかん	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう しらたまもち	623	25.6 24.7 2.5	
13 (金)		ごはん	とりのピリカラやき のりあえ とんじる ぎゅうにゅうプリン	千葉県民の日に ちなんだ メニューです	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ のり みそ	ほうれんそう キャベツ もやし ににく だいこん にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう じやがいも ぎゅうにゅうプリン	644	30.5 20.8 2.2
16 (月)		ぶたにくと ピーマンの あんかけごはん	ごまだれパンサンスウ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ なると わかめ	にんじん たけのこ もやし ねぎ しいたけ ピーマン ににく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	605	24.5 20.5 2.3	
17 (火)		ごはん	ほつけのいちやぼし じやがいものカレーきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ほつけ ぶたにく さつまあげ とりにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく えのきたけ ねぎ こまつな	こめ じやがいも あぶら さとう でんぶん	603	31.6 18.6 2.3	
18 (水)		パンネ アラビアータ	ポテトスープ ごめこのブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ににく マッシュルーム コーン トマト レモンじる ブルーベリー	マカロニ じやがいも こめこ さとう あぶら こむぎこ	693	25.9 25.0 2.8	
19 (木)		キムチチャーハン	あげぎょうざ ぶたにくとキャベツのパイタンスープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく とりにく なると とうふ	キムチ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ににく キャベツ コーン こまつな	こめ あぶら さとう	605	26.0 25.6 2.7	
20 (金)		ポーク カレーライス	ツナサラダ パインコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ににく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご パイン レモンじる	こめ じやがいも あぶら さとう カレールウ	668	21.7 24.3 2.2	
23 (月)		ねぎしお ぶたどん	もずくとたまごのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ もずく たまご	にんじん たまねぎ ねぎ わけねぎ しょうが ににく えのきたけ みかん	こめ でんぶん あぶら	610	24.9 20.0 1.9	
24 (火)		ハヤシライス	きゅうりのサラダ あじさいゼリーポンチ	6月に咲くあじさい の花をイメージした フルーツポンチです	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり トマト ににく しょうが みかん パイン もも レモンじる	こめ じやがいも あぶら さとう ハヤシルウ ゼリー	672	20.2 19.5 2.5
25 (水)		ごはん	あじのこうみやき きりぼしだいこんのにもの けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	きりぼしだいこん ねぎ ににく しょうが こんにゃく だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ さといも あぶら さとう	602	30.0 18.9 2.1	
26 (木)		まっちゃきなこ 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 とりにく ウインナー きなこ たまご	たまねぎ えだまめ ごぼう しめじ コーン こまつな	パン じやがいも あぶら さとう でんぶん	613	23.3 25.0 2.2	
27 (金)		さけちらしずし	ちくせんに はくさいとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	れんこん たけのこ えだまめ ごぼう しめじ さやいんげん こんにゃく はくさい えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	601	27.8 20.8 2.1	
30 (月)		ごはん	のりのつくだに にくじやが とうふのごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ のり あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ じやがいも でんぶん あぶら ごま さとう	637	27.5 20.9 2.4	

※ 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。

今月の
平均栄養価

学校給食
摂取基準

26.2
22.0
2.3

27.6
21.6
2.0