

# 6がつ こんだてひょう

令和7年度



流山市立新川小学校



日 に ち	おはしの日 ぎゅうにゅう	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) ししつ(g) しょくえん そどうりょう(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	ちやにくになる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちから になる		
2 月	牛乳	チキンカレーライス	キャベツともやしのごまズあえ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もやし キャベツ きゅうり パイン みかん	こめ サラダあぶら ジャガイも さとう ごま ゼリー	664	20.4 18.6 1.9
3 火	牛乳	ねぎしおぶたどん	えのきととうふのみそしる シークワーサータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ えのきだけ こまつな だいこん	こめ ごまあぶら タルト	627	21.5 21.5 1.9
4 水	牛乳	ツナピザトースト	キャベツとコーンのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ハム チーズ ぶたにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく きゅうり にんじん マッシュルーム かぶ	パン オリーブオイル サラダあぶら コーンフレーク じゃかいも	627	24.8 27.8 2.4
5 木	牛乳	ごはん	あじのゆずみそやき きりぼしだいこんのにもの じゃがいもときぬさやのみそしる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	ゆず しょうが にんじん きりぼしだいこん たまねぎ さやえんどう	こめ さとう サラダあぶら さとう	629	29.1 18.9 2.3
6 金	牛乳	ジャージャーめん	あつあげのちゅうかに れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく あつあげ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ チンゲンサイ みかん	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら さとう でんぶん	615	26.8 28.2 1.9
9 月	牛乳	キンパふうまぜごはん	トックスープ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん もやし チンゲンサイ キムチ ねぎ しいたけ パイン みかん	こめ ごまあぶら さとう トック	638	19.9 17.4 2.1
10 火	牛乳	まっちゃんあげパン	ツナサラダ ミートボールとトマトのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ミートボール	まっちゃん キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ マッシュルーム トマト	パン さとう だいすあぶら マカロニ サラダあぶら	652	23.6 26.9 2.1
11 水	牛乳	ごはん	さばのやくみソースがけ ごもくまめ すまじる	ぎゅうにゅう さば だいす とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん こんにゃく ごぼう しめじ	こめ でんぶん だいすあぶら さとう サラダあぶら	653	28.7 25.3 1.9
12 木	牛乳	きのことベーコンの スペグティ	ようふうかきたまスープ みかんクレープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	にんにく しめじ えのきだけ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	スペグティ オリーブオイル バター でんぶん クレープ	618	23.5 25.6 1.8
13 金	牛乳	ごはん	いわしのうめに ひじきのいために かぶのみそしる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ひじき さつまあげ だいす とうふ	うめぼし しょうが にんじん こんにゃく グリンピース かぶ えのきだけ ねぎ	こめ さとう サラダあぶら ゼリー	618	27.8 17.1 2.1
16 月	牛乳	ハヤシライス	ひよこまめのスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし こまつな	こめ サラダあぶら ジャガイも ゼリー	618	20.2 19.2 2.2
17 火	牛乳	ソースやきそば	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな パイン みかん	ちゅうかめん サラダあぶら ワンタンのかわ さとう	606	25.1 20.7 2.3
18 水	牛乳	ごはん	てりやきハンバーグ もやしのりあえ とんじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ のり ぶたにく とうふ	しめじ えのきだけ たまねぎ もやし にんじん こまつな ごぼう こんにゃく	こめ さとう でんぶん サラダあぶら ジャガイも	610	28.4 19.7 2.3
19 木	牛乳	こまつなチャーハン	とりにくのちゅうかふうロースト わかめとうふのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ とうふ ぶたにく	こまつな ねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ もやし	こめ サラダあぶら ごまあぶら	615	24.6 25.8 1.8
20 金	牛乳	すきやきふう たきこみごはん	たらのみそマヨネーズやき なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たら チーズ あぶらあげ とうふ わかめ	ごぼう にんじん しらたき えのきだけ だいこん ねぎ こまつな なめこ	こめ さとう マヨネーズ	625	29.7 24.9 2.3
23 月	牛乳	ジャンバラヤ	タンドリーチキン キャベツスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ こまつな とうもろこし	こめ サラダあぶら さとう	619	23.5 25.4 1.9
24 火	牛乳	コッペパン いちごジャム	イカフライ レモンドレッシングサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう イカ だいす ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ かぶ	パン ジャム でんぶん だいすあぶら オリーブオイル さとう マカロニ ジャガイも	649	24.6 23.2 2.4
25 水	牛乳	いわしのかばやきどん	もやしのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ	しょうが もやし にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ さやえんどう	こめ でんぶん だいすあぶら さとう ごま ジャガイも	629	25.7 22.8 2.3
26 木	牛乳	ごはん	あつあげとチンゲンサイのキムチいため とうがんのちゅうかスープ スイートポテト	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ キムチ たけのこ ねぎ とうがん こまつな	こめ サラダあぶら さとう でんぶん スイートポテト	629	25.4 21.7 2.2
27 金	牛乳	とりごもくおこわ	たけのこのかきたまじる オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ	にんじん ごぼう しめじ こんにゃく たけのこ こまつな	こめ もちごめ サラダあぶら さとう でんぶん ゼリー	603	23.6 19.6 2.0
30 月	牛乳	なすのミートソース スペグティ	レタスとベーコンのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト なす マッシュルーム レタス しめじ とうもろこし	スペグティ サラダあぶら	628	26.7 23.8 2.0

◎6月のメニューについて  
6/9(月) <キンパふうまぜごはん> 韓国の海苔巻き「キンパ」を再現した混ぜご飯です。

6/13(金) 【千葉県民の日メニュー】毎年6月15日は千葉県民の日です。

千葉県産の食材(赤字で表示しています)をたくさん使用したメニューを提供します!

6/18(水) 【カミカミメニュー】<とんじる> かみごたえのあるゴボウやこんにゃくを使います。

6/23(水) <ジャンバラヤ> アメリカ南部ルイジアナ州の郷土料理です。スパイスを使ったお米料理です!

●給食で使用する食材の主な予定産地

たまねぎ(愛知) じゃがいも(千葉) にんじん(千葉) ねぎ(千葉) キャベツ(千葉) こまつな(千葉)  
かぶ(千葉) きゅうり(千葉) だいこん(千葉) もやし(栃木) ごぼう(青森) ピーマン(茨城)

チンゲンサイ(茨城) なす(埼玉) とうがん(沖縄または愛知) レタス(長野) さやえんどう(福島) セロリ(長野)

しめじ(長野) えのきだけ(長野) にんにく(青森) しようが(高知) 牛乳(千葉) 米(千葉)

材料の都合により献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

【給食費について】  
連続して5日以上の欠席(休日を除く)がわかつており、且つ、保護者からの申し出があった場合、申請後の3日後(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。早めに担任までお申し出ください。

今月の平均栄養価	625	24.9
		22.6
		2.1
学校給食摂取基準	650	21~32.5
		21.6
		2.00