



6がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立新川小学校

日にち	おほしの日	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	ちやくになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		ししつ(g)
1	木	ごはん	いわしフライ キャベツののりあえ かきたまじる あじさいゼリー	ぎゅうゆう いわし のり かまぼこ とうふ たまご さばぶし こんが	こまつな キャベツ もやし ねぎ	こめ だいずあぶら ごまあぶら さとう	645	26.8 22.4 2.1
2	金	とりごもくおこわ	チゲふうとんじる あんりんフルーツ	ぎゅうゆう きざみあげ とりにく ふたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう キムチ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ こまつな こんにゃく	こめ もちこめ サラダあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	680	22.7 24.0 2.2
5	月	ごはん	じゃこのつくだに なまあげのすだたふう スーミータン	ぎゅうゆう ちりめん さきいか ふたにく なまあげ とりにく たまご	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ねぎ とうもろこし	こめ むぎ さんおんどう でんぶん サラダあぶら さとう	635	28.4 21.9 2.4
6	火	ロールパン	タンドリーチキン キャベツサラダ さつまいものこめスープ	ぎゅうゆう とりにく ヨーグルト ワインナー なまクリーム	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ かいそう	ロールパン サラダあぶら さとう こめ さつまいも バター	640	26.4 27.6 2.6
7	水	ジャージャーめん	なすとあつあげのちゅうかに ちばんにんじんゼリー	ぎゅうゆう ふたにく だいず とりにく あつあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ なす	ちゅうかめん サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	625	32.1 28.2 1.6
8	木	ぶたにくとこんさいの カレー	キャベツのごますあえ まんでんたいず カミカミメニュー	ぎゅうゆう ふたにく チーズ スキムミルク だいず	にんにく しょうが ごぼう にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ごま さとう	635	22.8 20.3 2.2
9	金	だいこんのちゅうかふう ませごはん	あげざかなのやさいあんかけ はるさめスープ	ぎゅうゆう ふたにく たら とりにく とうふ	だいこん だいこんのは にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ こまつな	こめ ごまあぶら でんぶん だいずあぶら さとう サラダあぶら はるさめ	610	30.0 22.3 2.5
12	月	パンネアラビアータ	ハニーマスタードドレッシング サラダ はるかゼリー	ぎゅうゆう ふたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり	マカロニ オリブゆ ぐもぎこ さとう サラダあぶら はちみつ ゼリー	650	29.2 21.0 2.1
13	火	まっちゃあげパン	やきビーフン ちゅうかコーンスープ	ぎゅうゆう きなこ ふたにく いか とうふ たまご	にんにく しょうが しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん たら	パン だいずあぶら さとう ビーフン サラダあぶら ごまあぶら でんぶん	665	27.9 25.9 2.5
14	水	わかめごはん	あじのしおこうじやき おかがあえ とうにゅうみそしる マスカットゼリー	ぎゅうゆう あじ ふたにく とうにゅう みそ	こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく ぶなしめじ わかめ	こめ サラダあぶら じゃがいも	635	30.5 18.9 2.4
16	金	やきにチャーハン	ちゅうかサラダ わかめととうふのスープ	ぎゅうゆう ふたにく ハム とりにく とうふ	にんにく しょうが ねぎ にんじん わかめ チンゲンサイ きゅうり キャベツ なのはな	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ サラダあぶら	615	26.4 22.5 2.5
19	月	ソースやきそば	かぶのスープ ヨーグルト	ぎゅうゆう ふたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし かぶ ねぎ こまつな	ちゅうかめん サラダあぶら でんぶん	610	28.9 27.2 2.7
20	火	ハヤシライス	パリパリサラダ フルーツカクテル	ぎゅうゆう ふたにく チーズ	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 きゅうり	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも ちゅうかめん ごまあぶら さとう ゼリー	710	21.3 21.3 2.7
21	水	ごはん	さばのゆずみそだれ こまつなとキャベツのあえもの けんちんじる	ぎゅうゆう さば みそ とりにく とうふ	ゆず にんじん こまつな キャベツ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう ごま アーモンド さといも しよくぶつゆ	610	28.4 20.8 2.2
22	木	ツナピザトースト	コーンサラダ ポトフ	ぎゅうゆう ハム ツナ チーズ ふたにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	パン サラダあぶら コーンフレーク オリブゆ じゃがいも	670	26.3 31.9 2.7
23	金	スパゲティミートソース	やさいときのこのスープ シークワーサータルト	ぎゅうゆう ふたにく だいず とりにく	にんにく たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ	スパゲティ サラダあぶら さとう タルト	630	27.9 23.8 1.7
26	月	ちゅうかふうおこわ	さばのからあげ ワンタンスープ	ぎゅうゆう ふたにく さば なた	にんじん さんさい しょうが にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん だいずあぶら ワンタンのかわ	630	28.6 27.0 2.3
27	火	うめちりめんごはん	ごもくきんぴら つみれじる さくらんぼゼリー	ぎゅうゆう さつまあげ つみれ さばぶし じゃこ	れんこん にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう ゼリー	665	30.2 18.0 3.6
28	水	マーボー豆腐どん	せんざりやさいのちゅうか スープ ぶどうグミ カミカミデザート	ぎゅうゆう とうふ ふたにく みそ とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ もやし	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら でんぶん グミ	635	29.3 21.7 2.1
29	木	こんさいピラフ	チキンのレモンソースかけ クラムチャウダー	ぎゅうゆう ふたにく とりにく あさり	にんにく にんじん れんこん ごぼう たまねぎ	こめ オリブゆ でんぶん だいずあぶら さんおんどう じゃがいも はくりきこ バター	720	28.3 29.0 2.3
30	金	ごはん	いわしのかばやき こまつなのいそがあえ やさいのごまじる れいとうミカン	ぎゅうゆう いわし ふたにく さばぶし	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ ごぼう えのきたけ わかめ みかん	こめ だいずあぶら さとう ごま	650	27.8 21.7 2.5

★給食で使用する食材の主な予定産地
 にんじん(千葉) しょうが(高知) たまねぎ(茨城) じゃがいも(長崎) キャベツ(千葉)
 ねぎ(茨城) ごぼう(青森) こまつな(千葉) チンゲンサイ(茨城) ピーマン(茨城)
 だいこん(千葉) もやし(栃木) なす(千葉) しめじ(長野) きゅうり(宮城)
 さつまいも(千葉) れんこん(茨城) たら(茨城) 牛乳(千葉) 米(流山)
 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日以上欠席(休日を除く)がわかっており、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	646	27.4 24.1 2.3
学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00