



6がつ こんだてひょう



令和6年度

流山市立新川小学校

日にち お休みの日	お弁当の日	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		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
3月		ぶたにくとこんさいの カレーライス	キャベツのごまずあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	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 サラダあがら じゃがいも ごま さとう	670	23.1 20.2 2.2		
4火		スパゲティミートソース	ようふうかきたまスープ れいとうリンゴ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず とりにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ とうもろこし こまつな	スパゲティ サラダあがら さとう でんぱん	615	27.1 22.3 1.7		
5水		ごはん	さばのみそに ごもくまめ すましじる	ぎゅうにゅう さば とうふ だいたず とりにく	しょうが こんにやく ごぼう にんじん わかめ ねぎ しめじ	こめ むぎ サラダあがら さとう	600	28.5 20.9 2.7		
6木		こまつなチャーハン	とりにくのちゅうかふうロースト ワカメととうふのスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうふ ぶたにく	にんにく ねぎ にんじん こまつな しょうが しいたけ わかめ	こめ サラダあがら ごまあがら	615	26.0 25.7 3.0		
7金		ハヤシライス	ABCスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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 むぎ サラダあがら じゃがいも マカロニ ゼリー	625	20.4 17.8 2.3		
10月		まっちゃんあげパン	ツナサラダ たまごとトマトのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ベーコン たまご	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし トマト レタス	パン だいたずあがら さとう マカロニ サラダあがら でんぱん	600	22.7 25.0 2.4		
11火		いわしのかばやきどん	キャベツともやしのわふうあえ じゃがいもとワカメのみそじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ あがらあげ	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな わかめ さやえんどう たまねぎ	こめ だいたずあがら さとう じゃがいも	615	26.6 23.2 2.8		
12水		ごはん	あつあげとチンゲンサイのキムチのため 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 ぶたにく あつあげ とりにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ キムチ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが とうが こまつな	こめ サラダあがら さとう でんぱん スイートポテト	625	24.8 22.1 1.9		
13木		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 あおのり なたと ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな みかん りんご パイン	ちゅうかめん サラダあがら ワンタンのかわ さとう	600	24.3 20.2 2.3		
14金		ごはん <small>千葉県民の日メニュー</small>	いわしのうめに ひじきのいために かぶのみそじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう いわし ひじき だいたず さつまあげ とうふ	しょうが うめぼし にんじん グリーンピース こんにやく かぶ かぶのは えのきたけ ねぎ	こめ むぎ さとう サラダあがら ゼリー	625	27.9 17.2 2.1		
17月		ぶたにくとこまつなの まぜごはん	きりぼしだいこんのもの やさしいごまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あがらあげ さつまあげ	にんじん こまつな たまねぎ せんざりだいこん ごぼう こんにやく えのきたけ しめじ わかめ	こめ むぎ サラダあがら さとう ごま	605	25.2 21.0 3.1		
18火		ツナピザトースト <small>カミカミメニュー</small>	アスパラサラダ きのこのこめこスープ グミ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ツナ とりにく なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし こまつな	パン サラダあがら さとう こめこ グミ	630	26.0 26.0 2.5		
19水		とりごもくおこわ	たけのこのかきたまじる あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう あがらあげ とりにく とうふ たまご	にんじん ごぼう たけのこ こまつな こんにやく しめじ みかん パイン	こめ もちごめ サラダあがら さとう でんぱん	615	21.7 18.6 1.7		
20木		ねぎしおぶたどん	えのきととうふのみそじる シークワサータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんにく ねぎ にんじん たまねぎ もやし だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	こめ むぎ ごまあがら タルト	635	21.6 21.5 1.9		
21金		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 だいたず あつあげ とりにく	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 チンゲンサイ	ちゅうかめん サラダあがら さとう ごまあがら でんぱん	620	27.4 28.0 1.9		
24月		ぶたにくとピーマンの あんかけごはん	はるまき かぶのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン うずらのたまご	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ピーマン たけのこ しいたけ かぶ かぶのは	こめ むぎ サラダあがら さとう でんぱん ごまあがら だいたずあがら	655	21.3 25.6 2.3		
25火		コッパパン いちごジャム	イカフライ レモンドレッシングサラダ だいたずのミネストローネ	ぎゅうにゅう イカ だいたず 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 かぶのは	パン ジャム だいたずあがら オリーブオイル さとう マカロニ じゃがいも	665	24.2 22.5 2.5		
26水		マーボーどうふどん	にくだんごときのこのスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ミートボール	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ しめじ こまつな	こめ むぎ さとう でんぱん サラダあがら ごまあがら	625	23.9 24.5 2.2		
27木		すきやきふう たきこみごはん	タラのみそマヨネーズやき なめこのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ チーズ あがらあげ とうふ	にんじん ごぼう えのきたけ なめこ だいこん こまつな ねぎ わかめ こんにやく	こめ むぎ さとう マヨネーズ	615	28.9 23.9 2.3		
28金		ジャンバラヤ <small>カミカミメニュー</small>	とりにくのマーレードやき キャベツスープ かみかみまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく ベーコン だいたず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ とうもろこし こまつな	こめ むぎ サラダあがら さとう さんおんどう	635	22.6 24.4 1.9		
◎6月のメニューについて 6/14(金)〈千葉県民の日メニュー〉千葉県産の食材(赤字で表示しています)をたくさん使ったメニューです! 6/18(火)〈カミカミメニュー〉グミ 6/28(金)〈カミカミメニュー〉かみかみまめ ●給食で使用する食材の主な予定産地 たまねぎ(兵庫または千葉) じゃがいも(長崎) にんじん(徳島または千葉) ねぎ(茨城または千葉) キャベツ(茨城または千葉) さやえんどう(千葉) こまつな(千葉) もやし(栃木) だいこん(青森または千葉) ごぼう(青森または鹿児島) かぶ(千葉) とうがん(香川または沖縄) アスパラガス(秋田または山形) チンゲンサイ(茨城) ピーマン(茨城) トマト(埼玉) レタス(茨城または長野) エリンギ(長野) えのき(長野) しめじ(長野) にんにく(青森) しょうが(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	625	24.5 22.5 2.3
							学校給食摂取基準	650	21~32.5 21.6 2.00	