



6月 給食予定献立表

令和6年度

はしの日: 4日、11日、12日、14日、18日、20日、25日、26日、27日、28日

流山市立東部中学校

日 に ち	お は し の 日	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		
		牛乳	主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも類 砂糖		油脂	脂質(g)	食塩相当量(g)
					主に体の組織を作る			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		
3月		●	豆とかぼちゃの ドライカレー	キャベツとコーンのスープ あじさい色のゼリー和え	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 寒天 スキムミルク チーズ	人参 ビーマン かぼちゃ 小松菜	にんにく しょうが キャベツ コーン 桃	米 ゼリー	オリーブオイル 油	808	24.4 18.9 3.1	
4月	6/4~6/10 歯と口の健康週間 献立	●	ごはん	いかのかりん糖がらめ ごま和え キムチ豚汁	いか 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 わけぎ	もやし 大根 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 アーモンド ごま	793	34.6 24.4 3.3	
5月		●	ごはん	豚肉とかぼちゃのガーリック炒め グラムチャウダー	ベーコン 豚肉 鶏肉 あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 にら 小松菜 かぼちゃ	にんにく ごぼう しょうが 玉ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも	オリーブオイル 油 バター	825	27.6 33.0 3.1	
6月		●	シナモンシュガー トースト	ペンネマカロニのミートソース煮 ジュリエンスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン 砂糖 マカロニ	マーガリン オリーブオイル 油 バター	841	29.1 31.4 3.6	
7月		●	豆腐と野菜の あんかけ丼	味噌ワタンスープ かみかみさつまごぼう	豆腐 豚肉 鶏肉 なると みそ	牛乳	人参 わけぎ チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ しいたけ もやし 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 水あめ でんぷん さつまいも ワタンの皮	油 ごま油 ごま	834	27.6 23.1 3.9	
10月		●	切り干し大根の ピビンバ丼	春雨スープ ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 大豆もやし ぶなしめじ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	736	28.6 19.7 3.3	
11月		●	梅わかめごはん	豚肉と野菜のみそ炒め けんちん汁 河内晩柑	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ビーマン 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 長ねぎ 河内晩柑	米 砂糖 でんぷん さといも	油 ごま ごま油	772	31.2 25.9 4.0	
12月		●	ごはん	さばの竜田揚げ くきわかめのきんぴら 新玉ねぎのみそ汁	さば 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 小松菜	人参 小松菜	しょうが ごぼう 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ	米 でんぷん 砂糖 こんにやく	油 ごま ごま油	815	34.3 28.0 3.4	
13月	6/15 千葉県民の日 献立	●	スパイシー タコス丼	ポテトの包み揚げ ABCスープ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 じゃがいも ぎょうざの皮 マカロニ 小麦粉 でんぷん	油	841	27.8 23.0 3.1	
14月		●	いわしの かば焼き丼	からし和え いか入りちゃんぽんみそ汁	いわし 豚肉 いか かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが もやし えのきたけ 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	米 でんぷん 砂糖	油	779	33.9 24.9 3.4	
17月		●	マーボーなす丼	中華コーンスープ 流山市産枝豆	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ビーマン にら	にんにく 長ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ なす コーン 枝豆	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	793	32.5 23.9 2.7	
18月		●	ごはん	あじの南蛮漬け ひじきの炒り煮 ごま仕立てのみそ汁	あじ 油揚げ さつま揚げ 豚肉 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	長ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 しらたき じゃがいも でんぷん	油 ごま	840	36.6 28.6 3.4	
19月		●	ポークカレーライス	海藻サラダ ももゼリー	豚肉	牛乳 チーズ スキムミルク わかめ とさかのり	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご 桃	米 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	ごま油 ごま 油	825	23.1 22.1 2.5	
20月		●	ごはん	豆腐ハンバーグ (みりんマスタードソース) 蒲上をぼろ 新じゃがいものみそ汁	豆腐 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう もやし 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	油	785	30.3 23.9 3.8	
21月			流教研のため給食なし										
24月		●	黒糖パン	オムレツのトマトソースかけ スパゲッティソテー かぼちゃの米粉クリームスープ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト 人参 ビーマン かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	パン 砂糖 スパゲッティ 米粉	油 バター オリーブオイル	819	30.9 28.4 3.7	
25月		●	ごはん	酢豚 ベーコンと野菜の中華スープ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ ぶなしめじ しいたけ 長ねぎ みかん	米 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油	836	28.1 25.4 3.2	
26月		●	焼きうどん	水ぎょうざのスープ 豆乳の杏仁豆腐 チーズ(2個)	豚肉 豆腐 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ 寒天	人参 ビーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ まいたけ 長ねぎ みかん バイ 桃 りんご	うどん ぎょうざの皮 砂糖	油 ごま油 ごま	723	26.2 27.6 4.8	
27月		●	枝豆じゃこごはん	厚焼き卵 カレー肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁	卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 さやいんげん 小松菜	枝豆 玉ねぎ 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん しらたき	油 ごま	809	34.6 24.5 3.5	
28月		●	ごはん	肉豆腐 沢煮椀 ミニたい焼き	豚肉 豆腐 油揚げ 小豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ 大根 たけのこ しいたけ	米 砂糖 でんぷん 小麦粉 しらたき	油	796	32.7 22.0 2.8	
*食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。 【今月の目標: よくかんで食べよう!】										今月の 平均栄養価	802	30.1 25.1 3.3	
☆連絡事項☆ ・病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要(休日除く)となる場合、希望する3日前まで(休日除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 *感染症等により事前に書類の提出が難しい場合は、後日で構いませんが、停止を希望する旨必ず学校にお知らせください。										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5	