



6月 こんだてひょう



令和4年度

流山市立八木北小学校

日 こ ち	お は け の し よ う び や ん	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 もとなる	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		しよくえん そうじゆう (g)	
1 (水)		ブルコギどん	はるさめスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ たら ねぎ えのきたけ こまつな みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ こんにやくゼリー	665	22.9 18.5 2.1	
2 (木)		うめちりめん ごはん	にくどうふ しんじやがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ どうふ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	うめ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ こまつな きぬさや	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	652	29.3 19.6 2.0	
3 (金)		カミカミメニュー ぎつこくごはん	チキンチキンごぼう ぐだくさんみそしる <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう えだまめ にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ こまつな	こめ げんまい むぎ きび でんぶん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	704	26.4 24.5 1.8	
6 (月)		キムチ チャーハン	わかめととうふのスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく どうふ わかめ あんにんどうふ	にんじん ねぎ キムチ えのきたけ みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら さとう	603	19.2 15.6 2.1	
7 (火)		きつねうどん	やさいのごまに あべかわもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく つくね うずらたまご きなこ	にんじん ねぎ しめじ こまつな ごぼう こんにやく いんげん	うどん じゃがいも さとう あぶら ごま しらたまもち	618	27.4 22.0 2.3	
8 (水)		カミカミメニュー かつおごはん	こまつなとあつあげのそぼろのため もずくのみそしる <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく あつあげ もずく どうふ みそ	しょうが わけねぎ にんじん たまねぎ こまつな しめじ だいこん ねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	681	32.8 24.7 2.4	
9 (木)		ココア あげパン	いりたまごとやさいの汁- ABCスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご ウィンナー ベーコン	にんじん キャベツ もやし ピーマン コーン たまねぎ こまつな トマト	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	635	23.0 24.2 2.2	
10 (金)		ごはん	ごもくあつやきたまご ちぐさおひたし ちゃんこふうみそしる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ いわしだんご わかめ みそ	にんじん こんにやく こまつな キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	618	24.8 18.7 2.4	
13 (月)		ひじきとベーコン のピラフ	あじのトマトガーリックソース たつぷりやさいのスープ	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン あじ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく パセリ キャベツ コーン こまつな	こめ むぎ あぶら じゃがいも	603	25.6 18.8 2.0	
14 (火)		ぼうさいメニュー ぼうさいごはん	がんものそぼろに とんじる	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき ぶたにく どうふ みそ	しょうが にんじん しめじ いんげん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな	アルファまい あぶら さとう じゃがいも	680	29.2 21.0 2.2	
16 (木)		けんみんのひメニュー ちばの にんじんめし	いわしフライ こまつなのコーンあえ わけねぎのかきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく いわしフライ かつおがし なると わかめ どうふ たまご	にんじん こまつな キャベツ コーン えのきたけ わけねぎ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	651	28.4 22.2 2.1	
17 (金)		テーブルロール	ポークビーンズ アスパラサラダ うめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム グリーンアスパラ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう うめゼリー	649	24.0 22.7 2.2	
20 (月)		ぶたにくと ごぼうの わふうカレー	きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こまつな きいぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま	680	23.2 21.9 1.8	
21 (火)		ごはん	いかのカリンあげ やさいのうめおかかあえ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん もやし えのきたけ だいこん ねぎ こまつな しょうが	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	615	26.1 16.5 2.1	
22 (水)		わけねぎの わふう スパゲティ	ミートボールとやさいのスープ フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ツナ かつおがし ミートボール	にんにく しょうが たまねぎ しめじ しいたけ わけねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな みかん もも パイン	スパゲティ あぶら さとう ゼリー	614	22.8 19.8 2.2	
23 (木)		こまつなと じゃこのごはん	じゃがいものきんぴら かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さつまあげ あぶらあげ どうふ みそ	こまつな にんじん こんにやく ごぼう いんげん かぶ ねぎ えのきたけ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	602	25.1 18.1 2.5	
24 (金)		ぶたにくとにらの あんかけごはん	チンゲンサイのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ もやし たら チンゲンサイ ねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	600	26.0 17.2 1.7	
27 (月)		きなこ トースト	ツナとポテトのカレーいため むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく セロリ しめじ こまつな	パン バター さとう じゃがいも あぶら むぎ	605	22.7 22.3 2.1	
28 (火)		カミカミメニュー シャキシャキ そぼろごはん	ししゃものいそべあげ えだまめ ゆばのすましじる <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あおりのゆば なると どうふ	にんじん きりぼしだいこん しいたけ グリンピース えだまめ えのきたけ ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま さとう こむぎこ	637	29.6 21.7 2.2	
29 (水)		ごもくあんかけ やしそば	とりだんごのちゅうかスープ アーモンドこごかな	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりだんご にぼし	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ チンゲンサイ もやし ねぎ こまつな	めん あぶら はるさめ さとう アーモンド	602	26.1 22.3 2.4	
30 (木)		ごはん	ぶたにくとやさいのあまぜいため キムチいりみそスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ わかめ みそ	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ピーマン あかピーマン はくさい もやし ねぎ みかん	こめ あぶら さとう ごま	649	26.9 20.0 2.1	
<p>※ 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。 ※ 14日の「防災ごはん」は、流山市の防災備蓄食糧(アルファ米)を使用します。</p>							今月の 平均栄養価	636	25.7 20.5 2.1
							学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

【給食停止について】

病気等を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出て下さい。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出して下さい(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。