



6月

こんだてひょう
献立表

令和7年度

流山市立八木南小学校

日 に ち	お は し の 日	こんだてめい		あ か	み ど り	き いろ	たんばくしつ(g) エネルギー(kcal)	
		ごはん	パン めん					
2 月	月	ケチャップライス	えだまめとあおだいのスープ パリパリサラダ	おもにからだを つくるもとになる	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる	おもにエネルギー のもとになる	23.5 24.3 2.8	
3 火	火	ブルコギのっけどん	ビーフンスープ れいとうみかん	ぶたにく とりにく ナルト わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり とうもろこし もやし キャベツ たまねぎ えだまめ しめじ こんにゃく	こめ じゃがいも ワンタンのかわ さとう ごマ	22.1 17.0 2.1	
4 水	水	6月4日はむし病予防デー	ごはん 	いかのかりんあげ こまつなのかレーいため かみかみおみそしる	いか ぶたにく とくふ くきわ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なかねぎ もやし しめじ こうう くきわ かん	29.0 19.5 2.7	
5 木	木	キンパふうまぜごはん	トックスープ フルーツゼリーあえ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ だいこん もやし ながねぎ バイ おうとう	こめ トック さとう あぶら ゴマ	19.1 13.0 2.4	
6 金	金	キムチやきうどん	パイタンスープ てづくりもちもちドーナツ	ぶたにく とりにく とうふ けずり ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ キャベツ はくさい はくさい	うどん ホットケーキミックス しらたまこ グラニューとう あぶら	23.1 23.3 2.8	
9 月	月	流山みりんデー	しょうがいためのっけどん	やさいじる 流山みりんご だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ニラ こまつな キャベツ たまねぎ なかねぎ だいこん もやし しめじ こんにゃく	こめ むぎ かたくりこ さつまいも あぶら ゴマ	26.4 22.8 2.6
10 火	火	チキンカレー	ゆでやさいのごまサラダ かわちばんかん	とりにく だいす ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし にんにく しょうが バイ かわちばんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	21.0 19.1 1.9	
11 水	水	ごはん	こもちししゃも あおねぎすきじやが みそみれじる	ししゃも ぶたにく いわしのつみれ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	28.9 16.5 2.5	
12 木	木	あおねぎチャーハン	あげぎょうざ (2ヶ) トマトとレタスとたまごのスープ	たまご ぶたにく ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ トマト レタス ながねぎ にんにく しょうが	こめ かたくりこ ごまあぶら	20.4 22.1 2.6	
13 金	金	コッペパン	シェパードパイ ベジタブルソテー スコッチブロス	ぶたにく とりにく クリーム ぎゅうにゅう	にんじん バセリ キャベツ たまねぎ ゼロリー かぶ グリンピース にんにく マッシュルーム	パン こむぎ こじやがいも バター	24.9 23.4 2.3	
16 月	月	いわしのかばやきどん	うめしそあえ じゃがいものおみそしる	いわし あぶらあげ こうぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きりほし だいこん じそ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	26.6 20.4 2.4	
17 火	火	ツナスパゲティー	レンズスープ てづくりチョコマフィン	ツナ ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんにく しめじ	スパゲティー ホットケーキミックス はちみつ オリーブオイル マーガリン	26.1 27.8 2.3	
18 水	水	きりぼしだいこんの ビビンバどん	ちゅうかコーンたまごスープ あおうめゼリー	たまご ぶたにく だいす とうが ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ とうもろこし なかねぎ だいこん たいす わさび	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ゴマ	22.8 17.5 1.9	
19 木	木	ぼうさいわかめごはん	つくねのにもの とうがんのおみそしる ひとくちゼリー	わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん だいこん たまねぎ ながねぎ こにゃく	こめ さとう あぶら	24.9 15.8 2.9	
20 金	金	パンを手でわって、 具をはさんで食べましょう！	とりとじゃがいものスープ ぶどうヨーグルト	ぶたにく ワインナー だいす ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト バセリ たまねぎ かぶ ながねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも あぶら	32.3 24.4 2.9	
23 月	月	沖縄県の日 ～お断食～	とうがんのそぼろに イナムドウチ おきなわシークワーサーゼリー	ぶたにく こんぶ かまぼこ あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがん しめじ えのき こんにゃく	こめ さとう かたくりこ あぶら	28.4 20.5 2.8	
24 火	火	コッペパン	あじのパンこやき ドイツふうポテトサラダ トマトスープ	あじ ワインナー ベーコン とりにく きゅうにゅう	にんじん バセリ トマト たまねぎ きゅうり セロリー にんにく	パン マカロニ パンこ じゃがいも オリーブオイル	28.9 24.1 2.8	
25 水	水	マーボー丼	にくだんごのスープ はるさめサラダ	ぶたにく にくだんご とうが わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ ニラ だけのこ なかねぎ きゅうり もやし えのき ほし にんにく しょうが	こめ むぎ かたくりこ はるさめ あぶら ゴマ	24.9 18.3 2.8	
26 木	木	ごはん	あつやきたまご じゃがいものカレーに おぼろじる	あつやきたまご ツナ ぶたにく だいす とうが ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ながねぎ ごぼう しらたき	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	27.7 18.4 2.2	
27 金	金	ソースやきそば	かぶのちゅうかスープ フルーツしらたま	ぶたにく なると とうが ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ かぶ ながねぎ キヤベツ もやし しょ えのき おうとう パイ りんご	ちゅうかめん しらたま さとう あぶら ゴマ	20.6 18.9 2.8	
30 月	月	みなみんデー	ハンバーグデミグラスソース ようふうはるさめスープ	ハンバーグ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト うもろこし たまねぎ ながねぎ ゼロリー にんにく しめじ グリンピース	こめ はるさめ さとう 		