

日 に ち	お お の り の り	お お の り の り	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 つくるものになる		おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギー のもとになる	ししつ(g)
2月			ケチャップライス		えだまめとあおだいずのスープ パリパリサラダ	ウィンナー とりにく ベーコン とうにゅう スキムミルク 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 グリンピース えだまめ しめじ こんにゃく	651	こめ じゃがいも ワナタンのかわ さとう こめこ オリーブオイル	23.5 24.3 2.8	
3火			プルコギのつけどん		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 ニラ チンゲンサイ だいずもやし たまねぎ ながねぎ ほししいたけ えのき にんにく みかん		588	こめ むぎ ビーフン さとう あぶら ゴマ	22.1 17.0 2.1
4水			6月4日はむし歯予防デー ごはん		いかのかりんあげ こまつなのカレーいため かみかみおみそする	いか ぶたにく みそ とうふ きわめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ もやし しめじ しょうが ごぼう くきわかめ こんにゃく			613	こめ むぎ かたくりこ さとう ゴマ
5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 にんにく パイン おうとう ほししいたけ	590			こめ トックス さとう あぶら ゴマ
6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ッツ	ぶたにく とりにく とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ながねぎ はくさい にんにく しょうが もやし たけのこ しいたけ		576		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
9月			流山みりんデー しょうがいためのつけどん		やさしいる 流山みりん100%だいがくも	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 ながねぎ だいこん だいずもやし しょうが しめじ こんにゃく			719	こめ むぎ かたくりこ さつまいも あぶら ゴマ
10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 だいず 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 パイン かわちばんかん	620			こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ
11水			ごはん		こもちししゃも あおねぎすきじゃが みそつみれじる	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 あおねぎ こまつな ごぼう だいこん しょうが しらたき		609		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら
12木			あおねぎチャーハン		あげぎょうざ（2ケ） 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			581	こめ かたくりこ ごまあぶら
13金			給食DE世界旅行 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 パセリ キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー かぶ グリンピース にんにく しめじ マッシュルーム	594			パン こむぎこ じゃがいも バター
16月			6月15日は千葉県民の日 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する	いわし あぶらあげ とうふ こんが わかめ けずりぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ たまねぎ しょうが うめ しそ		627		こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら
17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 とうもろこし にんにく しめじ			720	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
18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 だいず とうふ 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 ながねぎ だいこん だいずもやし	575			こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ゴマ
19木			流山市より提供された 防災米で作ります。 ぼうさいわかめごはん		つくねのもの とうがんのおみそする ひとくちゼリー	わかめ にくだんご あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがん ながねぎ だいこん たけのこ こんにゃく		578		こめ さとう あぶら
20金			パンを手でわって、 具をはさんで食べましょう！ チリドック		とりとじゃがいものスープ ぶどうヨーグルト	ぶたにく ウィンナー だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト パセリ たまねぎ かぶ ながねぎ にんにく			682	コッペパン じゃがいも あぶら
23月			沖縄慰霊の日 ～お話し給食～ クファジュシー		とうがんのそばろに イナムドゥチ おきなわシークワサーゼリー	ぶたにく こんが とりにく だいず かまぼこ あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん とうがん ながねぎ えだまめ しめじ えのき こんにゃく	604			こめ さとう かたくりこ あぶら
24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 ウィンナー ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト たまねぎ とうもろこし キャベツ しょうが セロリー にんにく レモン		635		パン マカロニ パンこ じゃがいも オリーブオイル
25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 とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ニラ たけのこ ながねぎ だいこん とうもろこし きゅうり もやし えのき ほししいたけ にんにく しょうが			594	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう あぶら ゴマ
26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 とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ながねぎ たまねぎ だいこん ごぼう しらたき	632			こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら
27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 ベーコン なると とうふ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ かぶ ながねぎ キャベツ もやし しょうが えのき おうとう パイン りんご		581		ちゅうかめん しらたま さとう あぶら ゴマ
30月			みなみんデー ガーリックライス		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 とうもろこし たまねぎ ながねぎ キャベツ セロリー にんにく しめじ グリンピース			589	こめ はるさめ さとう あぶら

※ 19日の防災わかめごはんは、流山市より提供された防災米で作ります。
※ 仕入れの都合により、使用食材を変更する場合があります。予めご了承ください。

今月の 平均栄養 価	617	25.0 20.3 2.5
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0