

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)	しょくえん そうとうりょう(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	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	651	23.5	24.3		
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	こめ むぎ ビーフン さとう あぶら ゴマ		22.1	17.0		
4水		<div>6月4日はむし歯予防デー</div>	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		いかにく 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		こめ むぎ かたくりこ さとう ゴマ	29.0	19.5	
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	こめ トックス さとう あぶら ゴマ	590	19.1	13.0		
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	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		
9月		<div>流山みりんデー</div>	しょうがいためのつけどん	やさしいる 流山みりん1000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		こめ むぎ かたくりこ さつまいも あぶら ゴマ	719	26.4	22.8
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	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマ	620	21.0	19.1		
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 ながねぎ だいこん しょうが		こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	609	28.9	16.5
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	こめ かたくりこ ごまあぶら		581	20.4	22.1	
13金		<div>給食DE世界旅行</div>	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	パン こむぎこ じゃがいも バター		594	24.9	23.4
16月		<div>6月15日は千葉県民の日</div>	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 きりぼしだいこん たまねぎ ながねぎ しょうが うめ しそ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら		627	26.6	20.4
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	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	720	26.1		27.8	
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 たまねぎ だいこん だいずもやし	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ゴマ	575	22.8		17.5	
19木		<div>流山市より提供された 防災米で作ります。</div>	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 いんげん とうがん ながねぎ だいこん たけのこ こんにゃく		こめ さとう あぶら	578	24.9	15.8
20金		<div>パンを手でわって、 具をはさんで食べましょう！</div>	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	コッペパン じゃがいも あぶら		682	32.3	24.4	
23月		<div>沖縄慰霊の日 ～お話し給食～</div>	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	こめ さとう かたくりこ あぶら	604		28.4	20.5	
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 きゅうり キャベツ セロリー にんにく レモン	パン マカロニ パンこ じゃがいも オリーブオイル	635		28.9	24.1	
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	こめ むぎ かたくりこ はるさめ さとう あぶら ゴマ		594	24.9	18.3	
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 たまねぎ だいこん 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			632	27.7	18.4
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	ちゅうかめん しらたま さとう あぶら ゴマ	581			20.6	18.9
30月		<div>みなみんデー</div>	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	こめ はるさめ さとう あぶら		589		23.6	20.5
※ 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	