



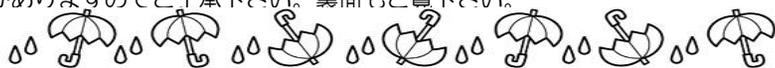
6月 こんだてひょう



流山市立鰯ヶ崎小学校

ひ に ち	よ う び	お は し	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 相 当 量 (g)
				牛乳	ちやにくに なるもの	ねつやちからに なるもの				
1	土		ひよこまめのカレーライス アーモンドサラダ フルーツカクテル	ぶたにく チーズ スキムミルク	こめ おおむぎ あぶら ひよこまめ じゃがいも カレールウ チャツネ アーモンド さとう ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり おうとう パイン みかん	739	19.9	19.7	2.6
4	火		【歯と口の健康週間（～10日）】 とりごぼうごはん かみかみイカ きびなごのごまフライ みそふうみのつみれじる	とりにく あぶらあげ きびなご いわしだんご みそ いか	こめ おおむぎ いりごま さとう こむぎこ パンこ あぶら	ごぼう にんじん ほししいだけ さやいんげん しょうが だいこん ねぎ こまつな	601	27.0	17.9	1.8
5	水		【南部地区共通こんだて】 ソフトフランスパン とりにくのプロヴァンサルソース マセドアンサラダ ごぼうのポターージュ	とりにく ベーコン ハム だいす ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも とうもろこし しほはなまめ バター こむぎこ	しょうが たまねぎ トマト にんにく バジル きゅうり キャベツ パプリカ にんじん ごぼう パセリ	626	26.9	24.3	2.7
6	木		キムチチャーハン トマトとワントンいりたまごスープ かみかみごぼう	ぶたにく ナルト とりにく たまご	こめ おおむぎ あぶら とうもろこし ワントンのかわ でんぶん さとう みずあめ いりごま	にんにく しょうが なら はくさいキムチ ねぎ トマト ごぼう	608	23.0	19.2	2.0
7	金		うめちりめんごはん あじのしおこうじやき のりあえ とんじる	ちりめんじゃこ あじ のり ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ いりごま あぶら さとう じゃがいも	うめ こまつな もやし にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	608	29.9	16.4	2.9
10	月		ごはん てづくりひじきふりかけ イカのカリンあげ くたくさんみそしる	ひじき かつおぶし いか ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ いりごま さとう でんぶん あぶら じゃがいも	ほししいだけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ	615	26.0	17.5	2.0
11	火		なすのミートスパゲティ ポトフ フルーツのゼリーあえ	ぶたにく チーズ フランクフルト	スパゲティ あぶら じゃがいも ゼリー	にんにく たまねぎ なす にんじん しめじ トマト かぶ キャベツ マッシュルーム チンゲンサイ みかん りんご パイン おうとう	680	26.0	20.2	2.7
12	水		えびととうふのチリソースどん わけねぎのいろどりいため はるさめスープ	えび ぶたにく とうふ とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	にんにく しょうが ねぎ たけのこ きくらげ なら わけねぎ にんじん パプリカ ピーマン あかピーマン こまつな ほししいだけ	650	30.8	19.3	2.8
13	木		ごはん あじのあまみそやき いんげんのごまあえ とうにゅうみそしる かわちばんかん	あじ みそ ぶたにく とうにゅう	こめ おおむぎ さとう すりごま じゃがいも	さやいんげん にんじん たまねぎ こんにゃく こまつな かわちばんかん	609	26.4	15.1	1.8
14	金		【千葉県民の日（15日）】 こくとうパン ワントンのパリパリサラダ ちーぱくんシチュー ちばにんじんゼリー	ひじき ちりめんじゃこ ウィンナー ぎゅうにゅう みそ	パン ワントンのかわ あぶら さとう さつまいも バター こむぎこ ゼリー	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ わけねぎ しめじ	686	22.2	23.9	2.7
17	月		ごはん いわしのかばやき こまつなのピーナッツあえ かぶのみそしる れいとみかん	いわし とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう らっかせい さつまいも	しょうが こまつな キャベツ にんじん かぶ ねぎ えのき みかん	690	25.6	18.9	2.2
18	火		バターライスのキャロットスープがけ ABCスープ ブルーベリーヨーグルト	とりにく えび とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト	こめ おおむぎ バター じゃがいも こむぎこ マカロニ	たまねぎ ほうれんそう にんじんペースト はくさい にんじん しめじ こまつな	641	23.6	16.4	2.0
19	水		ぶたとじゃこのしおやきそば すいぎョーザ フルーツアンニン	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ とりにく	ちゅうかめん あぶら キョーザのかわ アンニンドウフ さとう	もやし キャベツ にんじん ねぎ キャベツ メンマ はくさい えのき こまつな しょうが りんご みかん おうとう パイン	647	25.8	23.3	2.6
20	木		ごはん てづくりのりのつくだに ハタハタのたつたあげ みそけんちんじる パイコンポート	のり ハタハタ とりにく とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら さといも	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな パイン	669	22.7	16.8	2.2
21	金		【オランダメニュー】 かきぎりチーズパン ソーセージのアップルソースぞえ にんじんとじゃがいものポット ミートボールのトマトスープ	ウィンナー ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン さとう じゃがいも バター クリーム でんぶん	りんご レモンかじゅう にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ	668	24.0	26.4	1.7
24	月		わかめごはん アジのたつたあげ ゆかりあえ あおねぎのかきたまじる	わかめ あじ ナルト とうふ たまご	こめ おおむぎ いりごま でんぶん あぶら	しょうが キャベツ もやし にんじん きゅうり あかしそ エリンギ わけねぎ	617	25.9	19.9	2.9
25	火		ナシゴレン スープフォー タピオカフルーツ	とりにく うすらたまご わかめ	こめ おおむぎ あぶら フォー いりごま タピオカ ココナッツミルク さとう ゼリー	ねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく チンゲンサイ みかん おうとう りんご パイン	616	17.5	13.3	1.9
26	水		しろごまタンタンうどん あつあげとじゃがいものにも アーモンドこさかな	とりにく みそ ぶたにく あつあげ かたくちいわし	うどん あぶら ねりごま さとう すりごま じゃがいも アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ こんにゃく さやいんげん	598	28.1	25.3	2.1
27	木		レモンシュガートースト くきわかめサラダ ポークピーンズに	くきわかめ ベーコン ぶたにく	パン マーガリン さとう はちみつ いんげんまめ じゃがいも あぶら	レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	623	23.1	21.4	2.9
28	金		かやくごはん あつやきたまごのおろしーかけ えだまめのごじる	とりにく あぶらあげ たまご だいす とうふ みそ	こめ おおむぎ いりごま さとう じゃがいも	にんじん ごぼう グリビース ほししいだけ だいこん えのき えだまめ ねぎ こんにゃく	664	27.7	21.7	2.5

※こんだて表に記載の栄養価は、中学年（3・4年生）の数値です。材料等の都合により献立の一部を
変更する場合がありますのでご了承下さい。裏面もご覧下さい。



平均値 643 25.1 19.8 2.3