



6月 給食予定献立表

令和2年6月
流山市立南流山中学校
流山市立南部中学校

はしの日:なし

日	曜日	はし	献立名			主な材料とその働き						栄養価		一 口 メモ
			主食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
						1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 米・パン・めん・ いも・砂糖	6群 油脂	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
15	月		チキンカレー ライス		夏みかんゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・りんご・パパイア・レーズン・夏みかん	米・じゃがいも・小麦粉・砂糖	油	808 18.2	20.9 1.8	6月は、 食育月間
16	火		本格マーボー 豆腐丼		はちみつレモンゼリー	豆腐・豚肉・ 大豆・みそ	牛乳	にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・レモン	米・砂糖・でん粉・はちみつ	ごま油・油	798 20.6	27.4 1.5	マーボー豆腐にさんしょうや甜麺醤、豆ちぢみなどを使います
17	水		ジャンバラヤ		ポトフ 原宿ドッグ(チーズ)	鶏肉・ひよこ豆・ウィンナー・揚げボール・チーズ・卵	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・ピーマン・小松菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・コーン・セロリ・キャベツ	米・じゃがいも・小麦粉・砂糖	油	819 25.0	27.1 3.9	ジャンバラヤは、アメリカ南部の料理
18	木		焼肉チャーハン		春雨スープ もものタルト	豚肉・ベーコン・なると・豆腐・豆乳	牛乳・わかめ	にんじん・チンゲン菜・小松菜	にんにく・しょうが・長ねぎ・玉ねぎ・もやし・もも	米・砂糖・ごま・春雨・水あめ・でん粉	ごま油・油・ごま	772 24.6	26.5 3.8	豆乳や米粉を使ったタルト
19	金		すき焼き丼		ヨーグルト	豚肉・豆腐	牛乳・ヨーグルト	にんじん・小松菜	玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しめじ	米・しらたき・砂糖・でん粉	油	762 19.4	27.4 1.9	すき焼きは、日本で生まれた料理
22	月		チキンカレー ライス		夏みかんゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ・りんご・パパイア・レーズン・夏みかん	米・じゃがいも・小麦粉・砂糖	油	808 18.2	20.9 1.8	夏みかんの収穫時期は、4月中旬～6月頃
23	火		本格マーボー 豆腐丼		はちみつレモンゼリー	豆腐・豚肉・ 大豆・みそ	牛乳	にんじん・にら	にんにく・しょうが・玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・長ねぎ・レモン	米・砂糖・でん粉・はちみつ	ごま油・油	798 20.6	27.4 1.5	マーボー豆腐にさんしょうや甜麺醤、豆ちぢみなどを使います
24	水		ジャンバラヤ		ポトフ 原宿ドッグ(チーズ)	鶏肉・ひよこ豆・ウィンナー・揚げボール・チーズ・卵	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・ピーマン・小松菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・コーン・セロリ・キャベツ	米・じゃがいも・小麦粉・砂糖	油	819 25.0	27.1 3.9	ジャンバラヤは、アメリカ南部の料理
25	木		焼肉チャーハン		春雨スープ もものタルト	豚肉・ベーコン・なると・豆腐・豆乳	牛乳・わかめ	にんじん・チンゲン菜・小松菜	にんにく・しょうが・長ねぎ・玉ねぎ・もやし・もも	米・砂糖・ごま・春雨・水あめ・でん粉	ごま油・油・ごま	772 24.6	26.5 3.8	豆乳や米粉を使ったタルト
26	金		すき焼き丼		ヨーグルト	豚肉・豆腐	牛乳・ヨーグルト	にんじん・小松菜	玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しめじ	米・しらたき・砂糖・でん粉	油	762 19.4	27.4 1.9	すき焼きは、日本で生まれた料理
29	月		プルコギ 韓国風丼		クレープ (イチゴクリーム)	豚肉・豆乳	牛乳	にんじん・にら	にんにく・玉ねぎ・たけのこ・しめじ・もやし・長ねぎ・いちご	米・砂糖・でん粉・水あめ	ごま油・ごま・油	780 23.1	25.0 2.1	韓国語で【プル】は火、【コギ】は肉という意味
30	火		カレーピラフ		豆乳コーンチャウダー 冷凍りんご	豚肉・ベーコン・白花豆・白いんげん豆・豆乳	牛乳	にんじん・ピーマン・ほうれんそう	玉ねぎ・マッシュルーム・コーン・りんご	米・じゃがいも・砂糖	油	758 19.8	24.5 3.1	米粉と豆乳を使ったチャウダー

【今月の目標：よく噛んで食べよう】

* 食材の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。

【6月の給食について】

* 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、献立も今までとは大きく変わりますが、ご了承ください。

* 給食を食べる日を確認しましょう。

6月15日(月)～26日(金)は、午前登校チームが給食を食べます。

6月29日(月)よりクラス全員揃っての給食が開始となります。

* 机を向かい合わせにしないで、おしゃべりをせずに食べましょう。



※給食の前と後には、必ず石けんを使ってよく手を洗いましょう。

