



6月予定献立表



流山市立おたかの森小学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤 (1. 2群)	緑 (3. 4群)	黄 (5. 6群)	熱量 (kcal)	
					主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーとなる	蛋白質 (g)	カルシウム (mg)
1	金			高菜ご飯 鯨のごま味噌焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鯨 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 さつま揚げ	高菜 生姜 にんにく 大根 人参 長ねぎ ごぼう 小松菜 白滝 さやいんげん こんにゃく	米 白いりごま サラダ油 はちみつ ごま油 砂糖	651 Kcal	32.1 517 17.9 3.0
4	月			ドライカレー イタリアンサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ	人参 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 半しぶどう 赤ピーマン キャベツ きゅうり パセリ トマト みかん パイン 黄桃	米 サラダ油 オリーブオイル 白玉 砂糖	638 Kcal	19.0 261 14.0 1.6
5	火			ひじきご飯 ハンバーグのトマトソースがけ ピリ辛ポテト 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン わかめ 油揚げ 豆腐 みそ ひじき あおさ	人参 枝豆 にんにく 玉ねぎ トマト パセリ 大根 長ねぎ 小松菜	米 砂糖 小麦粉 サラダ油 じゃが芋 オリーブオイル パン粉	637 Kcal	23.5 308 19.7 2.7
6	水			梅ご飯 鯖の文化ずし きんぴら煮 すまし汁 日向夏ゼリー	牛乳 鯖 豚肉 さつま揚げ わかめ かまぼこ 豆腐	梅 ごぼう 人参 さやいんげん えのき 長ねぎ 白滝 日向夏	米 白いりごま 砂糖 ごま油	662 Kcal	25.5 285 21.5 2.6
7	木			ごはん イカのかりん糖がらめ ごまあえ 沢煮焼 ヨーグルト	牛乳 いか 豚肉 油揚げ ヨーグルト	小松菜 もやし キャベツ 人参 大根 ごぼう たけのこ 長ねぎ えのき	米 サラダ油 砂糖 白すりごま 練りごま	633 Kcal	26.7 466 15.4 1.6
8	金			長葱のパペロンチーノ 海藻サラダ 手作り黒ごまマフィン	牛乳 ベーコン 卵 海藻 わかめ	長ねぎ しめじ わけぎ にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン	生クリーム スパゲティ サラダ油 オリーブオイル 白いりごま 小麦粉 砂糖 バター 黒いりごま	635 Kcal	19.7 335 26.4 2.4
11	月			野菜炒めチャーハン 鯉の甘辛生姜ソースがけ 春雨スープ はちみつレモンゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 鯉 豚肉 なた うずら卵	野菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ しょうが もやし えのき 小松菜 レモン	米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油 はちみつ	649 Kcal	27.5 328 15.4 2.9
12	火			きなこ揚げパン ポテトサラダ もずくスープ	牛乳 きなこ 豚肉 豆腐 うずら卵 もずく	人参 えのき もやし ゆず 玉ねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ (卵なし)	634 Kcal	22.5 275 24.6 2.3
13	水			ごはん 鯛の蒲焼き からし和え 豆腐だんご汁 空豆の塩茹で	牛乳 鯛	生姜 ほうれん草 人参 もやし しめじ 白菜 長ねぎ 葉ねぎ 空豆	米 サラダ油 砂糖 白玉粉	640 Kcal	28.1 284 15.4 2.2
14	木			マーボー茄子丼 トマトと卵のワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵 杏仁豆腐	人参 人参 長ねぎ たけのこ 生姜 にんにく トマト りんご みかん 黄桃 パイン	米 米粉 サラダ油 ごま油 ワンタン 砂糖	670 Kcal	19.7 236 19.6 2.7
18	月			チキンカレーライス コーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン トマト みかん	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 ごま油	690 Kcal	17.0 239 19.1 2.3
19	火			鶏ごぼうご飯 厚焼き卵 胡瓜ともやしのごま醤油和え かぶの味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	生姜 ごぼう きゅうり もやし 人参 かぶ えのき	米 サラダ油 砂糖 白いりごま 白すりごま ごま油	627 Kcal	24.9 356 19.7 2.4
20	水			ごはん ハタハタの立田揚げ さやいんげんのごま和え 白玉汁 流山産枝豆	牛乳 ハタハタ 鶏肉 かまぼこ	生姜 さやいんげん 人参 小松菜 長ねぎ 枝豆	米 サラダ油 白いりごま 練りごま 砂糖 白玉	634 Kcal	25.9 310 17.2 1.7
21	木			冷やし中華 カシューナッツの揚げ煮 フルーツのゼリー和え	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ	きゅうり 人参 生姜 ピーマン みかん パイン 黄桃 アセロラ	中華めん サラダ油 砂糖 ごま油 さつま芋 カシューナッツ サラダ油	679 Kcal	21.8 233 21.6 2.7
22	金			あさりご飯 じゃが芋のそばろ煮 つみれ汁 ヨーグルト	牛乳 あさり 油揚げ 豚肉 鯛 卵 豆腐 ヨーグルト あおさ	人参 生姜 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ 小松菜 大根 白滝	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖	636 Kcal	25.4 435 14.4 2.3
25	月			カレーピラフ チーズオムレツ ミネストローネ 冷凍パイン	牛乳 豚肉 チーズ 卵 鶏肉 いんげん豆	玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく パセリ トマト パイン	米 サラダ油 じゃが芋 パスタ オリーブオイル	629 Kcal	23.0 270 16.5 2.3
26	火			フィッシュバーガー 千切りキャベツ チリコンカン ポトフ	牛乳 鯖 大豆 ひよこ豆 チーズ いんげん豆 豚肉	キャベツ にんにく 玉ねぎ 人参 トマト かぶ セロリ	パン サラダ油 オリーブオイル じゃが芋 小麦粉 パン粉	680 Kcal	31.5 332 21.7 3.0
27	水			ごはん 韓国風焼きのり 鯛のマリネ ひじきの炒り煮 かき玉汁	牛乳 ベーコン 鯛 鶏肉 海苔 かまぼこ 豆腐 卵 ひじき	人参 ピーマン 玉ねぎ レモン 長ねぎ 白滝 ほうれん草 えのき	米 砂糖 白いりごま オリーブオイル 小麦粉 サラダ油	634 Kcal	27.6 317 20.1 2.6
28	木			冷やしきつねうどん 大根と厚揚げの旨煮 チーズドッグ	牛乳 油揚げ 厚揚げ 鶏肉 うずら卵 チーズ 卵	きゅうり 人参 長ねぎ 大根 生姜 さやいんげん こんにゃく	うどん 砂糖 小麦粉	635 Kcal	27.7 366 27.2 3.0
29	金			新巻鮭ご飯 豚肉と蓮根の星炒め 枝豆の煮汁	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ みそ	枝豆 人参 大根 生姜 長ねぎ ごぼう こんにゃく 蓮根 たけのこ ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく	米 白いりごま じゃが芋 サラダ油 ごま油	628 Kcal	26.2 294 17.3 2.5

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

...この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー(Kcal)	640	101%
蛋白質(g)	24.0	105%
脂質(g)	21.3	90%
カルシウム(mg)	350	91%
塩分相当量(g)	2.5	105%

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

千葉県産や流山産の食材をたくさん味わいましょう!

