



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) 主に体の組織を作る	緑(3,4群) 主に体の調子を整える	黄(5,6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (kcal)	
								蛋白質 (g)	脂肪 (g)
3	月			野沢菜チャーハン 鯛のかりかりフライ ナムル 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 鯛 豚肉 なると	野沢菜 人参 長ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ にんにく えのき 小松菜 アセロラ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 白いりごま 春雨 パン粉 小麦粉	629 Kcal	22.3 427 17.7 2.8
4	火			食パン オムレツ ツナサラダ ミネストローネ ブルーベリー&マーガリン	牛乳 卵 ツナ 鶏肉 いんげん豆 わかめ	キャベツ きゅうり 人参 レモン にんにく 玉ねぎ セロリ トマト	食パン サラダ油 ブルーベリージャム マーガリン パスタ オリーブオイル じゃが芋	661 Kcal	25.4 292 23.7 2.9
5	水			ご飯 韓国風焼きのり 鯛の立田揚げ さやいんげんのごま和え 豚汁	牛乳 鯛 豚肉 豆腐 味噌 のり	生姜 さやいんげん ごぼう キャベツ もやし 人参 大根 長ねぎ こんにゃく	米 サラダ油 砂糖 白すりごま 白いりごま じゃが芋	631 Kcal	27.3 321 16.5 2.2
6	木			味噌バターラーメン 鶏肉と根菜の甘辛煮 ワッフル	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 卵	にんにく 生姜 人参 にら 長ねぎ もやし コーン 蓮根	中華めん サラダ油 白いりごま バター じゃが芋 小麦粉	647 Kcal	24.6 259 26.4 3.0
7	金			かやくご飯 ハタハタの立田揚げ 切り干し大根の煮物 かき玉汁	牛乳 油揚げ 鶏肉 ハタハタ さつま揚げ なると 豆腐 卵	ごぼう 人参 椎茸 こんにゃく しょうが けしのこ ほうれん草 切り干し大根 白滝 さやいんげん 長ねぎ 小松菜	米 砂糖 サラダ油	644 Kcal	28.5 339 19.3 2.8
10	月			ナポリタン ポトフ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 ウィンナー 豚肩ロース チーズ 寒天 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト 大根 セロリ 黄桃 みかん バイン	スパゲティ サラダ油 じゃが芋	633 Kcal	23.5 303 23.0 3.0
11	火			あさりご飯 じゃが芋のそぼろ煮 つみれ汁 空豆	牛乳 あさり 油揚げ 鶏肉 鯛 豆腐 味噌	人参 わけねぎ 玉ねぎ 白滝 生姜 さやえんどう 長ねぎ 小松菜 大根 空豆	米 じゃが芋 砂糖 サラダ油	644 Kcal	27.1 358 15.4 2.8
12	水			ご飯 しそ昆布ふりかけ 揚げだし豆腐のあんかけ ごま和え けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	人参 えのき ビーマン ほうれん草 キャベツもやし 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 ごま油 白すりごま 練りごま 笹子	640 Kcal	21.9 396 17.0 1.7
13	木			ココア揚げパン ピリ辛ポテト ワンタンスープ チーズ	牛乳 スキムミルク 豚肉 チーズ ベーコン	にんにく 唐辛子 パセリ 人参 長ねぎ もやし 小松菜 椎茸	コッパン サラダ油 ココア 砂糖 じゃが芋 ワンタン オリーブオイル ごま油	652 Kcal	24.8 382 23.5 3.0
14	金			鯛ご飯 肉じゃが 枝豆の臭汁 チーパ君牛乳プリン	牛乳 鯛 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	生姜 人参 玉ねぎ さやいんげん 枝豆 大根 長ねぎ こんにゃく ごぼう	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋	667 Kcal	26.0 514 17.1 2.6
17	月			チキンカレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 わかめ 海藻	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油 白いりごま ごま油	679 Kcal	17.9 264 20.7 2.5
18	火			フィッシュバーガー タルタルソース 干キャベツ ひよこ豆のスープ フルーツポンチ	牛乳 鯛 ひよこ豆 鶏肉 寒天 卵	人参 えのき キャベツ 長ねぎ パセリ みかん バイン 黄桃 レモン	パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 春雨 砂糖	654 Kcal	25.2 275 20.7 2.5
19	水			ご飯 鯛の味噌煮 アーモンド和え 肉団子汁	牛乳 鯛 味噌 鶏肉 豚肉 豆腐	生姜 長ねぎ キャベツ もやし 人参 ほうれん草 わけぎ えのき 大根	米 砂糖 アーモンド 白すりごま	627 Kcal	27.6 308 18.2 2.8
20	木			冷やしきつねうどん 大根と厚揚げの旨煮 原宿ドッグ	牛乳 油揚げ 鶏肉 うずら卵 厚揚げ	人参 きゅうり 長ねぎ 大根 こんにゃく 生姜 さやいんげん 唐辛子	うどん 白いりごま 砂糖 ごま油 原宿ドッグ	636 Kcal	27.8 401 28.0 2.7
21	金			鶏ごぼうご飯 鯛の照り焼き 胡瓜ともやしのごま醤油和え 焼き茄子の味噌汁 ブルーベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 鯛 豆腐 ヨーグルト 味噌	生姜 ごぼう きゅうり もやし 人参 茄子 玉ねぎ 小松菜 ブルーベリー	米 サラダ油 砂糖 白いりごま 白すりごま ごま油	644 Kcal	28.8 375 19.5 2.1
24	月			マーボー茄子丼 キムチ豆腐スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 杏仁豆腐	茄子 人参 長ねぎ 筍 生姜 にんにく 白菜 玉ねぎ にら みかん 黄桃 バイン	米 砂糖 米粉 サラダ油 ごま油 春雨	692 Kcal	21.0 264 19.3 2.4
25	火			新巻鮭ご飯 鶏肉と大根の照り焼き なめこの味噌汁 流山産枝豆	牛乳 鮭 鶏肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	生姜 大根 こんにゃく 人参 さやいんげん なめこ 小松菜 長ねぎ 枝豆	米 白いりごま 砂糖	640 Kcal	32.1 371 18.3 3.0
26	水			鯛の蒲焼き丼 五目煮 すまし汁	牛乳 鯛 鶏肉 大豆 うずら卵 豆腐 かまぼこ	生姜 ごぼう 筍 こんにゃく 人参 椎茸 さやいんげん 長ねぎ えのき	米 サラダ油 砂糖	677 Kcal	30.7 311 20.7 2.3
27	木			ハヤシライス 和風サラダ レモンソーダゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり 大根 レモン	米 じゃが芋 バター 小麦粉 サラダ油 ごま油	638 Kcal	18.2 229 13.4 2.3
28	金			ごま塩ご飯 沢煮椀 鯛のみりんマスタードソース 切り干し大根入りポテトサラダ	牛乳 鯛 豚肉 油揚げ	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 筍 長ねぎ えのき	米 白いりごま 黒いりごま 生クリーム じゃが芋 マヨネーズ (卵なし)	674 Kcal	25.4 332 22.0 2.1

*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。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
千葉県や流山産の食材がたくさん登場するので、
よく味わって食べましょう！



学校給食摂取基準と今月の充足率

エネルギー (Kcal)	650	100%
蛋白質 (g)	27.6	101%
脂質 (g)	21.6	93%
カルシウム (mg)	350	95%
塩分相当量 (g)	2.0	133%