



令和元年6月分給食献立予定表



流山市立小山小学校

日	曜日	はし	主食	主菜・副菜・他	牛乳	おもなざいりょう			栄養量			
						主に力や熱のもとになる	主に血や肉・ほねや歯になる	主に体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
3	月		スパイシータコスどん	キャベツとベーコンのスープ とうにゅうパバロア	米 あぶら	バター ひよこまめ チーズ ベーコン	ぶたにく ひよこまめ チーズ ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ セロリー	667	21.2	293	2.19
4	火		ごはん ひじきふりかけ	いかのみそづけやき かみかみごぼう けんちんじる	米 でんぶん さといも	さとう あぶら	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ いか みそ とりにく とうふ かまぼこ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんじん	608	27.8	412	2.24
5	水		レモンシュガートースト	ポークビーンズ アルファベットマカロニスープ	パン さとう マカロニ	マーガリン じゃがいも	牛乳 ぶたにく ウインナー だいす ひよこまめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう トマト	633	24.4	293	2.79
6	木		ごはん	あげどりとじゃがいものにももの なまあげのみそしる オレンジ	米 あぶら さとう	でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく なまあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな ねぎ オレンジ	665	28.7	401	2.27
7	金		きりぼしだいこんのピビンバ	こまつなのナムル スープぎょうざ	米 さとう	あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな ねぎ オレンジ	628	22.2	389	3.08
10	月		カラフルやさいの ミートソーススパゲティ	ホットポテトサラダ クランベリーパンチ	スパゲティ さとう	あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいす ベーコン チーズ	たまねぎ・にんじん にんにく グリーンピース なす ズッキーニ パプリカ もも・パイン みかん	657	26	306	1.67
11	火		ココアあげパン	やさいソテー トマトとワントンのスープ なつみかん	パン さとう	あぶら	牛乳 とりにく ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン ヤングコーン トマト ねぎ なつみかん	614	22.2	321	2.92
12	水		ごはん	あつやきたまご ごもくに とうふとわかめのみそしる	米 あぶら	じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく だいす とうふ わかめ あぶらあげ みそ たまご	こんにゃく にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう ねぎ	645	27.9	388	2.6
13	木		チキンカレーライス	ツナとキャベツのあえもの アセロラゼリー	米 じゃがいも	あぶら さとう	牛乳 とりにく マグロ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんじん	632	19.8	351	1.95
14	金		ごはん	いわしのうめソース おかかあえ かぶのみそしる ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	米 あぶら	でんぶん さとう	牛乳 いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし にんじん かぶ ねぎ こまつな	656	27.8	562	2.98
17	月		ガーリックライス ハンバーグのせ	ポテトスープ あじさいゼリー	米 さとう じゃがいも	あぶら でんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン うすらたまご	にんにく しょうが コーン たまねぎ ピーマン にんじん しめじ もも	669	22.3	348	2.42
18	火		キムチとたくあんごはん	ゴーヤのあげに もすくのスープ かわちばんかん	米 でんぶん	あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく かまぼこ とうふ だいす もすく	はくさい ねぎ にんじん きくらげ ほうれんそう きゅうり だいこん	623	23.5	404	3.26
19	水		テーブルロールパン	ホキフライ ヒュッツポット ミートボールのトマトスープ	パン じゃがいも	あぶら バター	牛乳 ホキ ウインナー とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ セロリー トマト	639	26.1	299	2.76
20	木		ちゃんぽんうどん	だいこんサラダ まっちゃんむしパン	うどん さとう	あぶら バター	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ まぐろ わかめ	たまねぎ はくさい にんじん きくらげ ほうれんそう きゅうり だいこん	609	24.3	390	3.35
21	金		ごはん	あじのたつたあげ ゆかりあえ とうにゅうみそしる	米 じゃがいも	あぶら	牛乳 ぶたにく あじ みそ とうにゅう	キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ こんにゃく	601	25.3	339	2.12
25	火		とりごぼうおこわ	えだまめ とんじる はちみつレモンゼリー	米 さとう	もちごめ じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん ほうれんそう ねぎ	668	25.7	353	2.48
26	水		ホットチリドッグ	きゅうりのサラダ にくだんごときのこのスープ れいとうみかん	パン さとう	あぶら	牛乳 ぶたにく だいす とりにく	たまねぎ・にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ もやし	648	26.8	328	3.15
27	木		わかめごはん	にくじゃが いわしのつみれじる	米 あぶら	じゃがいも さとう	牛乳 わかめ ぶたにく いわし みそ	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	620	25.2	342	2.82
28	金		マーポーナスどん	ちゅうかサラダ わかめスープ	米 さとう	あぶら はるさめ	牛乳 とりにく ぶたにく だいす みそ わかめ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん きゅうり ねぎ たけのこ ほししいたけ なす キャベツ	610	25.7	380	3.19



平均値	636	24.8	363	2.64
基準値	650	27.6	350	2未満