



こ ん だ て ひ ょ う 献立表



流山市立八木南小学校

食べるチーム	はしの日	日	よう日	牛乳	こ ん だ て 名		おもなざいりょうとそのはたらき			栄養価 (中学年)	
					ごはん・パン・めん	おかず・デザート	ちやにくになるもの (あか)	ねつやちからになるもの (ぎいろ)	からだのちょうしをととのえるもの (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
A		15	月		カレーライス	おいわいクレープ	牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	678	20.9
										21.4	1.7
B		16	火		プルコギどん	おいわいゼリー	牛乳 ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ニラ にんじん たまねぎ ねぎ だいずもやし ほししいたけ にんにく	571	19.4
										16.6	1.2
A		17	水		わかめごはん	にくじゃが 冷凍りんご	牛乳 わかめ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ いんげん しらたき りんご	570	20.3
										14.2	2.0
B		18	木		こぶくろコッペパン ジャム&マーガリン	ハンバーグトマトソースかけ ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン	パン マカロニ オリーブオイル	トマト ほうれんそう たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	605	23.9
										21.8	2.8
A		19	金		たかなチャーハン	はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 ちりめん ぶたにく とりにく ナルト ヨーグルト	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん たかな チンゲンサイ ねぎ もやし しょうが	570	23.3
										17.4	2.3
B		22	月		カレーライス	クレープ	牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	678	20.9
										21.4	1.7
A		23	火		プルコギどん	ゼリー	牛乳 ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ニラ にんじん たまねぎ ねぎ だいずもやし ほししいたけ にんにく	571	19.4
										16.6	1.2
B		24	水		わかめごはん	にくじゃが 冷凍りんご	牛乳 わかめ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ いんげん しらたき りんご	570	20.3
										14.2	2.0
A		25	木		こぶくろコッペパン ジャム&マーガリン	ハンバーグトマトソースかけ ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン	パン マカロニ オリーブオイル	トマト ほうれんそう たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	605	23.9
										21.8	2.8
B		26	金		たかなチャーハン	はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 ちりめん ぶたにく とりにく ナルト ヨーグルト	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん たかな チンゲンサイ ねぎ もやし しょうが	570	23.3
										17.4	2.3
全員		29	月		ジャンバラヤ	こめこのクリームスープ 冷凍パイ	牛乳 ウィンナー ぶたにく チーズ	こめ こめこ じゃがいも バター あぶら	にんじん ピーマン パセリ とうもろこし しめじ にんにく パイン	580	20.2
										17.1	1.9
全員		30	火		ビビンバ	ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく ナルト	こめ ワンタン さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	582	18.6
										14.5	2.0

※食材の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

<献立喫食日の確認のお願い>

6月15日(月)～26日(金)・・・午前登校チームの人が給食を食べて下校となります。

⇒2日登校すると1回喫食となります。

よって、この2週間の喫食回数は、1人5回です。

6月29日(月)～・・・通常日課となる予定です。その場合、毎日喫食となります。

◎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。

<ご協力お願いします>

※給食の際、外したマスクは、なくならないようにビニール袋(忘れた場合は自分の給食袋)に入れます。毎日、ビニール袋を持たせてください。

ご確認ください



<給食の食材について>

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、6月に使用する主な食材の産地は下記の通りです。仕入れの状況において変更になることもあります。

◎豚肉(北海道) ◎鶏肉(岩手県)

◎ピーマン(茨城県)

◎ほうれん草・にんじん(千葉県)

◎玉ねぎ・長ねぎ・にんにく・じゃがいも(流山市)

※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。

※机を向かい合わせにしないで、

おしゃべりをせず食べましょう。

※給食の時間も、食事の時以外

(食前・食後)は、マスクを着用



