



6がつのよていにんだてひょう



裏にレシピがあるよ！



令和8年度 June

佐倉市立井野小学校

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)		
					あかいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	きいろのしょくひん				
					血・肉・骨をつくる	体の調子をととのえる	熱・力のもとになる				
1	月	むぎごはん	○	にくじゃが なっとうあえ ごまだんご	ぎゅうにゅう なっとう のり	たまねぎ きぬさや はくさい きりぼしだいこん はねぎ	ごめ ごま じゃがいも しらたま	716 23.6	19.8 1.8		
2	火	ごはん	○	かつおフライ ほうれんそうのサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ	かつお ぶたにく さつまあげ	ほうれんそう きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごめ パンこ あぶら さといも	621 26.2	17.7 2	
3	水	むぎごはん	○	チンジャオロースー パオズ トックいりたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ピーマン しいたけ にんじん ねぎ	れんこん にんにく きくらげ えどな	ごめ でんぱん さとう トック	648 26.5	19.7 2.2	
4	木	むし歯予防デー ひやしにくみそ うどん	○	キャベツのおひたし あげじゃがいも ミニミルクプリン	ぎゅうにゅう みそ	とりにく ツナ	ねぎ もやし えどな キャベツ にんにく	うどん あぶら さとう でんぱん じゃがいも ミルクプリン	564 22.8	18.1 2.8	
5	金	さんしょく ピラフ	○	きんときまめのトマトに ツナともやしのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう きんときまめ ウインナー	ベーコン ぶたにく ツナ	たまねぎ ピーマン トマト コーン ほうれんそう	にんじん セロリ パセリ もやし オレンジ	ごめ マーガリン じゃがいも	665 27.2	23.3 2.2
8	月	毎月、8のつく日は良い歯の日！			カミカミ	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく とりにく	にんじん もやし にら キャベツ こまつな	ごめ あぶら ごま はるさめ	571 27.5	15.7 2.2
9	火	あおなごはん	○	とうふのかわりあげ そうめんじる とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひじき	とうふ おから なまあげ	だいこんのは ねぎ こまつな	にんじん だいこん	ごめ でんぱん そうめん デザート	624 24.1	19.3 2.5
10	水	チキンライス	○	じゃがいものチーズやき グリーンサラダ ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ベーコン ツナ	たまねぎ トマト コーン	にんじん ほうれんそう	ごめ マーガリン ゼリー	612 22	19.4 2
11	木	むぎごはん	○	こうやどうふのカップやき ほうれんそうのいそあえ だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ツナ チーズ のり	こうやどうふ とうにゅう みそ なまあげ	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ こまつな	パセリ にんじん だいこん ねぎ	ごめ ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう	633 26.6	21.9 2.4
12	金	チキンカレー ライス	○	ひじきのマリネ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ハム	とうにゅう ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん トマト バナナ もも みかん	ごめ じゃがいも あぶら さとう	688 22.3	20.1 1.8	
16	火	千葉県民の日献立 イワシの かばやきどん	○	さつまじる 千葉県産ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	イワシ なまあげ ヨーグルト	にんじん だいこん ごぼう しょうが こまつな	ごめ でんぱん ごま さつまいも	726 29.7	24 2.1	
17	水	キムチチャーハン	○	コーンシュウマイ とりにくともやしのスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	にんじん はくさい しいたけ れんこん コーン もやし たまねぎ えどな バナナ	ごめ あぶら はるさめ	592 24.9	16.1 2.4	
18	木	むぎごはん	○	あつあげのそぼろあんかけ だまこいりみそじる こくとうビーンズ	カミカミ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あぶらあげ	とりにく ぶたにく だいず	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ごめ でんぱん さとう こむぎこ	659 30.5	21 2.1
19	金	6月19日は「食育の日」 ツイストパン	○	ナスのミートグラタン シャキシャキサラダ すいか	ぎゅうにゅう チーズ ハム	ぶたにく ハム	ナス ピーマン きゅうり トマト	たまねぎ にんじん キャベツ すいか	ごめ じゃがいも あぶら さとう	575 22.1	22.1 2
22	月	むぎごはん	○	マーボーどうふ きゅうりのたたきづけ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく くらげ	とうふ みそ	にんじん にら ねぎ にんにく しょうが きゅうり オレンジ	れんこん しいたけ さとう ごま	ごめ あぶら さとう	604 25.4	18.5 2.1
23	火	ごはん	○	とりにくとうふのハンバーグ こふきいも にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	とりにく とうふ ツナ	たまねぎ にんにく にんじん セロリ	えのきたけ パセリ きゅうり	ごめ あぶら さとう	594 25.1	16.8 1.7
24	水	ひじきごはん	○	サケのもみじやき ごまみそあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく みそ ヨーグルト	ひじき サケ あぶらあげ	にんじん もやし	えどな	ごめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	677 27.2	25.9 2.1
25	木	ごはん	○	ナスのはさみあげ しおこんぶあえ ひややつこ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	ぶたにく しおこんぶ	ナス えどな キャベツ	ねぎ にんじん	ごめ さとう ごま でんぱん あぶら ゼリー	626 22.1	19.4 1.8
26	金	はちみつレモン トースト	○	クラムチャウダー アスパラソテー	ぎゅうにゅう あさり	ベーコン	たまねぎ コーン アスパラガス	にんじん パセリ	ごめ マーガリン じゃがいも	592 20.2	23.2 2.5
29	月	いもごはん	○	ちぐさやき ひじきとぶたにくのもの すいか	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ	たまご チーズ ぶたにく かつおぶし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ すいか	ごめ あぶら さつまいも さとう	632 26.9	18.4 1.4
30	火	わふうビビンバ	○	スーミータン ひよこまめのカレーあげ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	ぶたにく たまご	ごぼう もやし ほうれんそう にんじん はくさい キムチ コーン	ごめ ごま あぶら でんぱん	626 25.6	15.6 2	

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。※太字の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。
※給食用にランチクロス、マスクの準備をしていただき、ありがとうございます。食中毒の起こりやすい時期になりますので、毎日新しいものを持ってきたいただきますようご協力をお願いいたします。

当月平均	630/25.1	19.8/2.1
学校給食摂取基準	650 21.1～ 32.5	14.4～ 21.6 2以下