



6がつのよていにんだてひょう



令和7年度 June

佐倉市立佐倉小学校

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう			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		
2	月	とりにくと きりぼしのごはん	○	しろみぎかなのマヨコーンやき だいこんのみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホキ なまあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう コーン しいたけ ねぎ こまつな えのきたけ だいこん たまねぎ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	600 28.4	19.6 2.42
3	火	ビビンバ	○	とうふとコーンのスープ ひよこまめのカレーあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく とうふ ひよこまめ	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ たまねぎ こまつな コーン にんにく	こめ むぎ あぶら ごま でんぱん さとう	653 28.8	19.1 2.66
4	水	むし歯予防デー むぎごはん	○	ぶたすきやき ごしきあえ かじゅうグミ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム たまご	ほうれんそう はくさい ねぎ しいたけ こまつな にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら ごま さとう グミ	603 28.4	14.7 1.99
5	木	ツイストパン	○	きんときまめのトマトに アスパラソテー てづくりメロンボールゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー きんときまめ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ アスパラガス コーン トマト	パン マーガリン じゃがいも さとう にゅうさんきんいんりょう	609 25.1	20.4 2.05
6	金	滋賀県献立 あめのいおごはん	○	あつあげのみそでんがく せんべいじる	ぎゅうにゅう サケ なまあげ とりにく みそ ちくわ	ごぼう にんじん にら だいこん こまつな ねぎ	こめ むぎ でんぱん あぶら さとう ごま せんべい さといも	651 31.2	23.6 2.73
9	月	むぎごはん	○	はなシュウマイ とりにくとキャベツのスープ ナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく ヨーグルト	れんこん しいたけ こまつな キャベツ ねぎ もやし にんにく ほうれんそう たまねぎ	こめ むぎ シュウマイのかわ あぶら はるさめ	587 25.4	13.7 2.2
☆☆☆ 学校集金口座振替日です 残高の確認をお願いします ☆☆☆									
10	火	うのはなどん	○	みそしらたまじる すいか	ぎゅうにゅう とりにく おから あぶらあげ ぶたにく みそ たまご	にんじん ねぎ しいたけ だいこん こまつな すいか	こめ むぎ さとう あぶら しらたま さといも	649 26.3	15.8 2.25
11	水	ひやしにくみそ うどん	○	しおこんぶあえ あげじゃがも ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ こんぶ	にんじん もやし キュウリ こまつな キャベツ にんにく しょうが	うどん あぶら さとう でんぱん ごま じゃがいも ゼリー	557 22.2	18.4 2.49
12	木	こんさいピラフ	○	ハリーポッターのシェパードパイ ツナともやしのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにく ツナ とうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん ピーマン トマト コーン もやし ほうれんそう	こめ むぎ マーガリン じゃがいも あぶら	737 27.9	19.5 2.33
13	金	千葉県民の日献立 むぎごはん	○	アジのさんがやき じゃがいものみそしる いそあえ ミニミルクプリン	ぎゅうにゅう アジ みそ とりにく のり あぶらあげ	ねぎ にんじん ピーマン しょうが こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ でんぱん けしのみ さとう じゃがいも ミルクプリン	619 27	16.9 2.25
16	月	むぎごはん	○	チキンチキンごぼう つぼづけあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ なまあげ	ごぼう ねぎ えだまめ キャベツ キュウリ つぼづけ だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ でんぱん あぶら ごま さとう	669 26.5	20.5 2.12
17	火	ひじきごはん	○	こうやどうふのカップやき シャキツとあえ すいか	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ こうやどうふ ツナ みそ チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん すいか	こめ むぎ あぶら さとう パンこ ごま ノンエッグマヨネーズ	658 26.7	24.5 2.36
18	水	しょくパン	○	ナスのミートグラタン だいこんじゃこサラダ みかんムース	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ じゃこ	ナス たまねぎ にんじん ピーマン トマト だいこん キャベツ キュウリ	パン あぶら さとう ごま ムース	607 22.9	22.3 2.16
19	木	6月19日は「食育の日」 むぎごはん	○	サバのさけかすみそやき かわりカレーきんぴら とうふのみそしる	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ	ごぼう にんじん ピーマン だいこん ねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	657 27.1	23.3 2.33
☆☆☆ 学校集金口座再振替日です 残高の確認をお願いします ☆☆☆									
20	金	まめいり ドライカレーライス	○	みそドレッシングサラダ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし コーン キャベツ キュウリ レーズン バナナ モモ みかん バイン	こめ むぎ あぶら カレールウ ごま さとう しらたま	733 25.3	18.2 1.91
23	月	ちゅうかどん	○	キュウリのピリからづけ たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ イカ たまご うずらたまご とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きくらげ きぬさや ほうれんそう キュウリ えのきたけ コーン	こめ むぎ さとう あぶら でんぱん	571 28.4	15.6 2.57
24	火	むぎごはん	○	ナスのはさみあげ なっとうあえ えだまめ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし じゃこ	ナス ねぎ ほうれんそう もやし えだまめ	こめ むぎ あぶら でんぱん さとう ゼリー	614 23.5	17.4 1.64
25	水	セサミトースト	○	クラムチャウダー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう アサリ ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー キャベツ	パン ごま さとう マーガリン じゃがいも こめこ	640 21.7	29.4 2.61
26	木	そばろごはん	○	アジのなんばんづけ とうにゅういりみそしる オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく たまご アジ とりにく とうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	えだまめ たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら でんぱん さといも	681 34.9	23.5 2.44
27	金	むぎごはん	○	じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのごまあえ きなこもち	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ きなこ	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう きぬさや きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま しらたま	686 24.6	15.9 1.67
30	月	むぎごはん	○	とうふのハンバーグデミソース ジャーマンポテト ミニトマト こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ とうにゅう ベーコン だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	こめ むぎ パンこ あぶら さとう じゃがいも	609 26.4	16.2 1.16

※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。

※6月は「ハリーポッターと秘密の部屋」より、人気の「シェパードパイ」を作ります。お楽しみに。



当月平均

640/26.6 19.5/2.20

学校給食摂取基準

650
21.1~
32.5 14.4~
21.6
2以下