



6がつのよていこんだてひょう



令和8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 血・肉・骨をつくる | みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる | きいろのしょくひん 熱・力のもとになる | | | | | |
| 1 | 月 | 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 とうふ たまご | ぶたにく ハム | ほうれんそう ねぎ こまつな きりぼしだいこん | はくさい しいたけ にんじん | こめ あぶら グミ | むぎ さとう | 618 29.3 | 14.6 2.0 |
| 2 | 火 | 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 あぶらあげ なまあげ | とりにく ホキ みそ | きりぼしだいこん ごぼう ねぎ こまつな えのきたけ だいこん たまねぎ オレンジ | にんじん しいたけ こまつな えのきたけ | こめ さとう ノンエッグマヨネーズ | むぎ | 607 28.5 | 19.6 2.4 |
| 3 | 水 | セルフハンバーガー | ○ | かぼちゃのこめこシチュー バナナ | ぎゅうにゅう おから チーズ | ぶたにく とうにゅう とりにく | たまねぎ キャバツ しめじ | にんじん かぼちゃ バナナ | パン あぶら マーガリン | パンこ こめこ | 670 32.9 | 20.5 2.5 |
| 4 | 木 | むし歯予防デー 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 みそ とりにく ひよこまめ | ぶたにく たまご とうふ | ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな コーン | もやし しいたけ こまつな にんにく | こめ あぶら でんぶん | むぎ ごま さとう | 653 29.0 | 18.7 2.5 |
| 5 | 金 | イワシの かばやきどん | ○ | みそけんちんじる ひやっこ | ぎゅうにゅう とうふ なまあげ | イワシ ぶたにく みそ | ほうれんそう ごぼう ねぎ | もやし しいたけ こまつな しょうが | こめ でんぶん さとう | むぎ あぶら ごま | 686 27.6 | 22.3 2.1 |
| 8 | 月 | むぎごはん | ○ | はなシュウマイ とりにくとキャバツのスープ ナムル ヨーグルト | ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト | ぶたにく とりにく | れんこん こまつな ねぎ もやし ほうれんそう | しいたけ キャバツ にんじん たまねぎ | こめ シュウマイのかわ あぶら でんぶん | むぎ はるさめ さとう | 612 27.5 | 13.7 2.2 |
| 9 | 火 | うのはなどん | ○ | みそしらたまじる すいか | ぎゅうにゅう おから ぶたにく たまご | とりにく あぶらあげ みそ | にんじん しいたけ こまつな | ねぎ だいこん すいか | こめ さとう しらたま | むぎ あぶら さといも | 670 26.7 | 15.8 2.2 |
| 10 | 水 | こんさいピラフ | ○ | シェパードパイ ツナともやしのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ | ベーコン ぎゅうにく とうにゅう | たまねぎ ごぼう ピーマン もやし ほうれんそう | にんじん れんこん トマト コーン | こめ マーガリン あぶら | むぎ じゃがいも さとう | 631 26.2 | 20.9 2.4 |
| 11 | 木 | むぎごはん | ○ | とりにくのこめこからあげ きりぼしだいこんのごまあえ キャバツのみそしる えだまめ | ぎゅうにゅう ツナ みそ | とりにく 生揚げ | ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん えだまめ | しょうが キャバツ えのきたけ | こめ こめこ ごま | むぎ あぶら さとう | 656 31.7 | 21.1 1.8 |
| 12 | 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 ちばにんじんゼリー | ぎゅうにゅう みそ のり | アジ とりにく あぶらあげ | ねぎ ピーマン こまつな たまねぎ | にんじん しょうが はくさい えのきたけ | こめ でんぶん さとう ゼリー | むぎ けしのみ じゃがいも | 635 28.0 | 16.6 2.3 |
| 16 | 火 | むぎごはん | ○ | チキンチキンごぼう つぼづけあえ とうふのみそしる | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ | とりにく みそ わかめ | ごぼう キャバツ つぼづけ えのきたけ | えだまめ きゅうり だいこん ねぎ | こめ でんぶん ごま | むぎ あぶら さとう | 658 25.9 | 19.1 2.1 |
| 17 | 水 | のりごはん | ○ | サバのハーブやき うちまめじる あんにとんどうふ | ぎゅうにゅう サバ ぶたにく うちまめ | のり チーズ あぶらあげ みそ | しょうが ごぼう こまつな まいたけ | パセリ だいこん にんじん もも | こめ ごま パンこ あんにとんどうふ | むぎ さといも あぶら | 691 30.2 | 21.7 1.9 |
| 18 | 木 | 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 ミックスビーンズ みそ | ぶたにく みそ | たまねぎ ピーマン キャバツ バナナ もも みかん パイン | にんじん もやし コーン きゅうり レーズン | こめ あぶら ごま しらたま | むぎ カレールー さとう | 754 25.7 | 18.3 1.9 |
| 19 | 金 | 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 ベーコン ツナ | アサリ ツナ | たまねぎ コーン ブロッコリー キャバツ | にんじん パセリ キャバツ | パン さとう じゃがいも | ごま マーガリン こめこ | 640 21.7 | 29.4 2.6 |
| 22 | 月 | ちゅうかどん | ○ | きゅうりのなんばんづけ たまごとコーンのスープ | ぎゅうにゅう エビ たまご とりにく | ぶたにく イカ うずらたまご | たまねぎ たけのこ きゅうり いんげん ほうれんそう えのきたけ コーン | にんじん キャバツ ねぎ | こめ さとう でんぶん | むぎ あぶら | 614 29.9 | 16.1 2.7 |
| 23 | 火 | ひやしにくみそ うどん | ○ | しおこんぶあえ あげじゃがいも | ぎゅうにゅう みそ こんぶ | とりにく ツナ | にんじん きゅうり キャバツ しょうが | もやし こまつな にんにく ねぎ | うどん さとう ごま | あぶら でんぶん じゃがいも | 611 25.7 | 22.4 2.6 |
| 24 | 水 | 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 とりにく こうやどうふ チーズ | ひじき あぶらあげ ツナ とうにゅう | にんじん パセリ きりぼしだいこん はくさい | たまねぎ ほうれんそう にんじん すいか | こめ あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ | むぎ さとう ごま | 675 27 | 24.5 2.3 |
| 25 | 木 | ピザトースト | ○ | ひじきのマリネ ABCスープ とうにゅうプリン | ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン | チーズ ひじき | たまねぎ にんじん キャバツ | きゅうり だいこん パセリ | パン さとう マカロニ とうにゅうプリン | あぶら ごま マカロニ | 642 22.2 | 28.4 2.9 |
| 26 | 金 | むぎごはん | ○ | ナスのはさみあげ なっとうあえ とうふともやしのみそしる | ぎゅうにゅう なっとう じゃこ みそ | ぶたにく かつおぶし とうふ | ナス ほうれんそう こまつな | ねぎ もやし | こめ あぶら さとう | むぎ でんぶん | 618 28.9 | 18.3 2.5 |
| 29 | 月 | わかめごはん | ○ | とうふのハンバーグデミソース ジャーマンポテト れいとうみかん | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう わかめ | ぶたにく とうふ ベーコン | たまねぎ ピーマン みかん | にんじん | こめ パンこ さとう | むぎ あぶら じゃがいも | 636 25.2 | 15.0 1.9 |
| 30 | 火 | そぼろごはん | ○ | アジのなんばんづけ とうにゅういりみそしる | ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ | とりにく アジ とうにゅう みそ | えだまめ だいこん ごぼう しょうが | たまねぎ にんじん ねぎ | こめ さとう でんぶん | むぎ あぶら さといも | 673 34.9 | 22.8 2.5 |

作り置きで手軽に朝ベジ!

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

きゅうりの南蛮漬け(6/22)

<材料(作りやすい分量)>
きゅうり(1cm小口) 3本
塩(塩もみ用) ひとつまみ

A

- しょうゆ 大さじ1強
- 砂糖 大さじ1・1/3
- 酢 大さじ1・1/3
- ごま油 大さじ1/3
- 一味唐辛子 少々

<作り方>

- ①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の塩を入れ、10分くらい置く。
- ②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
- ③冷蔵庫で1時間以上漬け込む。



※太字：佐倉市や周辺の市でとれた食材

辛いものが苦手な場合、おろしにんにくや中華スープの素を少し入れてもおいしくできます。

| | | |
|----------|----------------------|----------------------|
| 当月平均 | 651/27.8 | 20.0/2.5 |
| 学校給食摂取基準 | 650 21.1~ 32.5 | 14.4~ 21.6 2以下 |