



6月 こんだてよていひょう (家庭数配付)



☆こんげつのもくひょう：よくかんでたべよう・しょくちゅうどくをふせごう☆

2026年 June (水無月)

佐倉市立内郷小学校

ひ に ち	よ う び	お も な ざ い り ょう と は た ら き	おもなざいりょうとはたらき			えいようか							
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	しじつ (g) 食塩相当量 (g)						
			たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ (カルシウム)	ビタミン・むきしつ	たんぱくしつ (g)	食塩相当量 (g)				
1	月	○	ころもがえ(たすのなかのふくをきせつにあつものににかえること)			こめ	バター あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	660	19.2	
			さんしょくピラフ	ポークビーンズ ハーブポテト ヨーグルト	じゃがいも		ぶたにく	ヨーグルト	ピーマン にんにく トマト グリーンピース	27.0	2.5		
2	火	○	いんばちりくじょうきょうぎたいかい			こめ	ごまあぶら	たまご みそ	ぎゅうにゅう	ぜんまい たけのこ だいずもやし	649	18.6	
			ビビンバ (ごはん)	にくだんごスープ フルーツポンチ	はるさめ さとう	あぶら	ぶたにく ハム とりにく		こまつな しょうが にんにく にんじん しいたけ ねぎ もも みかん パイン パナナ	33.2	2.6		
3	水	○	ごはん (ふりかけ)	ラッキーにんじんコロケ (ソース) みそしる むらさきあえ ひとくちいちごミルクプリン	こめ さとう	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな キャベツ	640	18.7		
					じゃがいも		あつあげ	わかめ		22.9	2.7		
4	木	○	ポークカレー (もちむぎごはん)	チーズいりサラダ サワーゼリー	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ	662	19.2		
					じゃがいも		ハム	スキムミルク チーズ	にんじん キャベツ きゅうり	23.5	2.4		
5	金	○	3年生・しなめく			こめ さとう	あぶら	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん	684	21.3	
			ごはん	けいちゃん パリポリづけ あつあげのそぼろに ひとくちアセロラゼリー	ゼリー	ごま	ぶたにく		ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ きゅうり だいこん	29.9	3.1		
8	月	○	キムタクごはん	やきぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ ちゅうかふうごまサラダ	こめ さとう	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	だいこん はくさい キャベツ	630	19.4		
					かたくりこ	ごまあぶら	ハム とりにく		たけのこ コーン きくらげ ねぎ	27.0	2.9		
					はるさめ	ごま	とうふ たまご		こまつな にんじん きゅうり				
9	火	○	シナモンセサミトースト	こめこのチャウダー ひじきのマリネ メロン	パン さとう	マーガリン	ソーセージ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	682	30.6		
					こめこ	バター ごま あぶら	ハム	ひじき	キャベツ ブロッコリー きゅうり メロン	23.2	3.0		
10	水	○	4・5年生・おみがわしぜんきょうしつ(10・11日)			こめ さとう	あぶら	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	やまといも にんじん たまねぎ	679	26.8	
			ごはん	てづくりがんもどき とんじる おかかサラダ	かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ひじき	しいたけ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ	24.9	2.7		
11	木	○	ごはん	さかなのタルタルやき ABCスープ やさいいため さくらんぼ	こめ	マヨネーズ あぶら	すけそうだら ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん	693	29.6		
					マカロニ		とりにく ソーセージ		コーン しめじ キャベツ もやし さくらんぼ	26.4	2.4		
12	金	○	ラッキーさんのリクエストこんだて①(☆じるし)・6年生こうかいがくしゅう			こめ さとう	ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ	666	16.2	
			ごはん (かんこくふうのり)	タッカルビ トックスープ ☆はちみつレモンゼリー	さつまいも トック ゼリー		ぶたにく	のり	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ しめじ たら	24.6	2.7		
15	月	○	千葉県民の日(じぶんたちのうまれぞだつたばしょについて、あひするところをはくむ日)										
16	火	○	千葉県のおいしいもの給食			こめ	パンこ さとう	ごま あぶら	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが	637	19.3
			ごはん	まつかぜやき あさりのむきみじる だいずのいそに すいか			ぶたにく	ひじき	しいたけ ごぼう だいこん	26.9	2.7		
							だいず あさり	わかめ	こまつな ねぎ すいか				
17	水	○	4年生・えだまめのさやもぎ(予定)			こめ	ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく たまねぎ	640	20.9	
			ぶたブルコギどん (ごはん)	はるさめスープ いろどりナムル ゆでえだまめ	さとう	ごまあぶら	あつあげ		にんじん コーン しめじ	28.8	3.6		
					かたくりこ		ベーコン		キャベツ きゅうり もやし えだまめ				
18	木	○	ラッキーさんのリクエストこんだて②(☆じるし)			うどん	あぶら	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり ねぎ	662	26.7	
			ひやしうどん	☆どりのからあげ パナナ あおりのこざかな	さとう	ごま	あぶらあげ	わかめ	おくら しょうが にんにく	26.0	2.9		
					かたくりこ		とりにく	いわし あおりの	パナナ				
19	金	○	ごはん	いわしうめに なつとうあえ こまつなとたまごのスープ あおりんごゼリー	こめ		いわし ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ きくらげ	594	14.2		
					かたくりこ		たまご	ちりめんじゃこ	こまつな きゅうり キャベツ	28.0	3.2		
					ゼリー		かつおぶし						
22	月	○	ごはん	ぎせいどうふ とりにくとだいこんのみそに うめおかかあえ 6月の朝ペジ	こめ	あぶら	とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん	654	22.2		
					さとう		たまご とりにく	ひじき	いんげん キャベツ こまつな	27.1	2.8		
							かつおぶし みそ	うめ ねぎ しいたけ えだまめ					
23	火	○	ハヤシライス (もちむぎ)	イタリアンサラダ プリン	こめ むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ	665	20.8		
					じゃがいも		ハム	チーズ	にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	23.8	2.1		
24	水	○	ごはん	あじのレモンに いそかあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅうかんてん	かたくりこ	あぶら	あじ みそ	ぎゅうにゅう	レモン たまねぎ ねぎ	653	19.5		
					さとう		あぶらあげ	わかめ	キャベツ こまつな きゅうり	23.8	2.8		
					じゃがいも		のり		にんじん				
25	木	○	ナポリタン	てつちよきんサラダ チョコカップケーキ	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん	691	30.8		
					さとう	マヨネーズ	ソーセージ	チーズ	マッシュルーム ピーマン	26.1	2.7		
					こむぎこ		ハム たまご	ひじき	きゅうり ほうれんそう				
26	金	○	ごはん	てづくりしゅうまい ジャジャンどうふ きゅうりとくらげのあえもの	こめ	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん	658	19.7	
					かたくりこ	ごまあぶら	とりにく	みそ	しいたけ ねぎ きゅうり	31.5	2.4		
					じゃがいも		あつあげ	くらげ	もやし				
29	月	○	ドライカレー (ごはん)	イタリアンスープ すいか	こめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ	666	19.0		
							ベーコン	チーズ	にんじん セロリ ぶどう コーン	30.2	2.3		
							たまご		ピーマン パセリ こまつな すいか				
30	火	○	うめごはん	かわいいのごまみそやき しんじゃがのそぼろに あさづけ	こめ	さとう	ごま	あぶら	ぎゅうにゅう	うめ しそ にんじん たまねぎ	635	17.1	
					じゃがいも		あぶら	あぶら	しいたけ グリーンピース キャベツ きゅうり	28.1	2.7		

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆ 使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※ たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13~20%です。
※ 脂質の基準値は摂取エネルギーの20~30%です。

学校給食摂取基準	653	18.1
	26.3	2.0
当月平均	657	21.4
	26.8	2.7

6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

☆5月のラッキーさん☆

3年1組 男子 さん 4年1組 男子 さん

12日(金)にリクエストしたものが出来ます♪おたのしみに!

18日(木)にリクエストしたものが出来ます♪おたのしみに!

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です!