

6月 予 定 献 立 表

令和8年6月
佐倉市立白井小学校

ひょうび	こんだてめい			おもなざいりょう			えいようりょう 栄養量	
	しゅしよく 主食	牛乳	おかず その他	おもちにくほね 主に血・肉・骨をつくる食品 (あか)	おもからだちようし 主に体の調子を 整える食品 (みどり)	おもわつちから 主に熱・力をつくる食品 (き)	エネルギー (kcal)	しつ 脂質 (g)
							たんぱくしつ(g)	しよくえんそうとうりょう 食塩相当量 (g)
1月	ごはん	○	さばのごまだれやき カリポリサラダ じゃーじゃんどうふ	さば ぶたにく なまあげ みそ	にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ しいたけ だいこん	こめ さとう ごまあぶら こんにやく あぶら ごま	694 31.8	21.6 2.1
2火	ぶたキムチ どん	○	はるさめスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん いら ねぎ しいたけ しょうが にんにく みかん もも	こめ さとう はるさめ サイダー あぶら ごま	657 28.0	19.7 2.8
3水	ごはん	○	ハンバーグケチャップソース かいそうサラダ ポテトのコンソメスープ	ぶたにく きゅうりにく かいそう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが きゅうり	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ	636 26.7	17.1 2.0
4木	歯と口のけんこう週間 きんぴら ごはん	○	ぶたにくのみそふうみやき きゅうりとキャベツのごますあえ とうふのみそしる けんこうゼリー	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	655 27.2	23.1 2.3
5金	カレーうどん	○	てづくりはるまき ハチミツレモンゼリー	ぶたにく あぶらあげ なると	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ たけのこ しょうが	うどん さとう ゼリー はるさめ はるまきのかわ あぶら オイスターソース	629 26.1	21.4 1.4
8月	からっと ごはん	○	やきビーフン だいこんのみそに	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ しょうが にんじん ピーマン だいこん グリーンピース	こめ さとう でんぶん あぶら	649 26.2	21.8 1.7
9火	ごはん	○	しろみさかなのこうみあげ ピリからきゅうり とりにくとこんにやくのもの	ほき とりにく さつまあげ	ねぎ きゅうり にんにく にんじん ごぼう しいたけ グリンピース	こめ さとう ごまあぶら あぶら	639 29.8	16.4 2.4
10水	ごはん	○	とりにくのてりやき むげんピーマン じゃがいものそぼろに	とりにく ツナ ぶたにく かつおぶし	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ グリンピース しょうが	こめ さとう ごま あぶら	650 29.4	18.8 1.9
11木	なんちゃって メロンパン	○	ハニーマスタードサラダ マカロニスープ	ベーコン ハム	キャベツ ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん	パン さとう マカロニ あぶら はちみつ	693 21.1	29.5 2.7
12金	ごはん	○	いわしのさんがやき こまつなサラダ みそけんちんじる	いわし ぶたにく かつおぶし みそ とうふ たまご	にんじん ねぎ こまつな えのき ごぼう だいこん しいたけ	こめ さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	610 30.0	17.6 1.4
16火	ごはん	○	チキンみそカツ キャロットサラダ とうふとえのきのみそしる	とりにく みそ ツナ とうふ わかめ	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ えのき	こめ さとう パンこ こおぎこ あぶら	690 31.6	23.5 2.0
17水	マーボー どうふどん	○	パンサンサー ミルクゼリー	とうふ ぶたにく だいず ハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ いら もやし キャベツ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら ストロベリーソース	660 29.5	16.8 1.9
18木	ごはん	○	タンドリーチキン はるさめのサラダ ラビオリスープ	とりにく ラビオリ ヨーグルト ベーコン ハム	にんじん キャベツ こまつな しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	630 27.8	20.3 2.4
19金	ポークカレー ライス	○	ジャコサラダ すいか	ぶたにく チーズ じゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	682 25.0	20.0 2.1
22月	ごはん	○	チンジャオロース とうふのちゅうかに あじさいゼリー	ぶたにく とうふ	ピーマン たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ゼリー	654 27.7	18.7 2.4
23火	ガーリック ライス	○	ポテトグラタン キャベツのスープ	とりにく チーズ ベーコン ハム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ たけのこ	こめ さとう じゃがいも あぶら こおぎこ	634 25.5	18.2 2.9
24水	ごはん	○	ぶたにくのさんみやき なっとうあえ きりぼしだいこんにつけ	ぶたにく なっとう あぶらあげ	にんじん ねぎ はねぎ いんげん きりぼしだいこん	こめ さとう ごま こめこ じゃがいも あぶら こおぎこ	691 30.2	20.2 2.0
25木	ごはん	○	しろみさかなのマヨネーズやき ブロッコリーサラダ とりにくのトマトに	たら とりにく	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ピーマン セロリー	こめ さとう パンこ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら ゼリー	634 16.5	14.7 1.7
26金	ツナトースト	○	スタミナサラダ チリコンカンスープ ばくがゼリー	ツナ ベーコン ぶたにく とりにく	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんにく	パン さとう ごまあぶら あぶら	624 23.8	16.9 2.6
29月	ごはん	○	さばのたつたあげ しおこうじサラダ さつまじる	さば ツナ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ だいこん はねぎ	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら	687 30.5	22.6 1.5
30火	ちゅうかどん	○	やさしいチップス フルーツポンチ	ぶたにく いか ヨーグルト	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ かぼちゃ みかん もも	こめ さとう あぶら でんぶん じゃがいも サイダー	643 25.3	14.7 1.6



暑い日が多くなってきました。
朝ごはんをしっかり食べて、
暑さに負けない体を作りましょう！
給食だよりには、朝に食べやすいレシピを紹介しています。

朝ごはんの用意が
楽になるPoint!

- ・包丁を使わずに食べられる野菜 (ミニトマトやコーン等) を追加する
- ・ゆでずに電子レンジで調理をする
- ・下ごしらえがいらぬ冷凍野菜を活用する
- ・作り置きできる常備菜 (きんぴら、煮物、マリネ等) をまとめて作る

基準値 (中学年)	650 26.8	18.1 2.0
平均値 (中学年)	653 27.7	20.1 2.0

・都合により献立が変更になる場合があります。
ご了承ください。