令和７年6月

佐倉市立臼井小学校

# 6月 予定献立表

| ひ | ようび | こんだてめい 主食 | 牛乳 | おかず その他 | おもなざいりょう 主に血・肉・骨をつくる食品（あか） | 主に体の調子を整える食品（みどり） | 主に熱・力をつくる食品（き） | 栄養量 エネルギー（kcal） / たんぱくしつ(g) | 栄養量 ししつ 脂質（g） / 食塩相当量（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん | ○ | とうふのふんわりあげ<br>おかかあえ<br>かぼちゃのみそしる | とりにく ひじき みそ<br>とうふ かつおぶし<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>キャベツ しいたけ えだまめ<br>しょうが ほうれんそう | こめ さとう<br>マヨネーズ<br>あぶら ごま | 641<br>26.2 | 16.5<br>1.5 |
| 3 | 火 | ごはん | ○ | あじフライ<br>うめあえ<br>けんちんふうごまみそしる | とりにく あじ<br>とうふ みそ のり<br>ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう うめ<br>キャベツ きゅうり | こめ さとう<br>パンこ こむぎこ<br>あぶら ごま | 652<br>33.8 | 19.1<br>2.5 |
| 4 | 水 | ポーク<br>カレーライス | ○ | わかめサラダ<br>かみかみこざかな | ぶたにく こざかな<br>ツナ わかめ のり<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ キャベツ<br>にんにく しょうが きゅうり<br>トマト コーン | こめ さとう<br>じゃがいも<br>あぶら | 638<br>23.1 | 19.7<br>2.1 |
| 5 | 木 | てづくり<br>チーズバーガー | ○ | フライドポテト<br>なつやさいのミネストローネ | ぶたにく ぎゅうにく<br>ベーコン チーズ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ トマト<br>にんにく キャベツ<br>ズッキーニ マッシュルーム | パン さとう パンこ<br>でんぷん じゃがいも<br>あぶら マヨネーズ | 692<br>29.1 | 24.0<br>1.9 |
| 6 | 金 | マーボー<br>どうふどん | ○ | カリポリサラダ<br>※給食の開始時間が少し早めです<br>(ぼうはんきょうしつ) | ぶたにく<br>だいず とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ねぎ<br>にんにく しょうが だいこん<br>たけのこ しいたけ にら | こめ さとう<br>でんぷん<br>あぶら | 624<br>25.7 | 15.3<br>3.0 |
| 9 | 月 | ネギしお<br>ぶたどん | ○ | あげごぼうのごまあえ<br>なすのみそしる | ぶたにく<br>あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ねぎ<br>にんにく しいたけ もやし<br>ごぼう なす にら | こめ さとう<br>でんぷん<br>あぶら ごま | 657<br>25.6 | 21.3<br>1.7 |
| 10 | 火 | ごはん | ○ | メバルのたつたあげ<br>いそあえ<br>にくじゃが | ぶたにく めばる<br>のり<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ えのき<br>しょうが にんにく いんげん<br>しいたけ ほうれんそう | こめ さとう<br>でんぷん じゃがいも<br>あぶら | 646<br>27.8 | 16.7<br>2.1 |
| 11 | 水 | ごはん | ○ | ホイコーロー<br>ワンタンスープ<br>ひややっこ（しょうゆ） | ぶたにく<br>とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ねぎ<br>しょうが にんにく パプリカ<br>ピーマン キャベツ | こめ さとう<br>でんぷん ワンタン<br>あぶら ごま | 638<br>28.8 | 17.7<br>1.6 |
| 12 | 木 | ごはん | ○ | いわしのさんがやき<br>ひじきのいりに<br>あじのつみれじる | とりにく さつまあげ<br>いわし あじ ひじき<br>ぎゅうにゅう みそ | にんじん しょうが<br>だいこん しいたけ<br>えだまめ ねぎ | こめ さとう<br>でんぷん<br>あぶら | 646<br>32.4 | 15.9<br>1.8 |
| 13 | 金 | ピザトースト | ○ | ハニーマスタードサラダ<br>コーンポタージュ | ベーコン ウインナー<br>とうにゅう<br>ぎゅうにゅう チーズ | にんにく たまねぎ トマト<br>キャベツ マッシュルーム コーン<br>ブロッコリー カリフラワー | パン はちみつ<br>こむぎこ こめこ<br>あぶら | 656<br>24.3 | 26.2<br>1.8 |
| 16 | 月 | ひやし<br>ちゅうか | ○ | てづくりはるまき<br>やきプリンタルト | ぶたにく やきぶた<br>ハム かまぼこ<br>ぎゅうにゅう | にんじん きゅうり<br>しょうが しいたけ<br>たけのこ にら もやし | ラーメン さとう ごま<br>でんぷん こむぎこ<br>あぶら はるさめ | 648<br>35.1 | 21.3<br>2.3 |
| 17 | 火 | ごはん | ○ | しろみざかなのなんばんづけ<br>きんぴらごぼう<br>とうふとわかめのみそしる | たら さつまあげ<br>とうふ わかめ みそ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ ねぎ<br>しょうが ピーマン ごぼう<br>パプリカ | こめ さとう<br>はちみつ でんぷん<br>あぶら ごま | 624<br>30.2 | 13.3<br>2.1 |
| 18 | 水 | ドライカレー<br>ライス | ○ | イタリアンサラダ<br>さくらんぼゼリー | ぶたにく だいず<br>ツナ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり えだまめ<br>にんにく ピーマン さくらんぼ | こめ さとう<br>ゼリー<br>あぶら | 659<br>24.5 | 19.9<br>1.5 |
| 19 | 木 | ごはん | ○ | さばカツ<br>きりぼしだいこんのごまみそサラダ<br>キャベツのみそしる | さば かまぼこ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ だいこん えのき<br>キャベツ きゅうり もやし<br>しょうが | こめ さとう パンこ<br>こむぎこ マヨネーズ<br>あぶら ごま | 661<br>29.3 | 19.6<br>1.7 |
| 20 | 金 | キムチ<br>チャーハン | ○ | はるさめとにくだんごのスープ<br>フルーツポンチ | ぶたにく<br>にくだんご<br>ぎゅうにゅう | にんじん はくさい ねぎ にら<br>しょうが にんにく しいたけ<br>はくさい チンゲンサイ みかん | こめ さとう<br>はるさめ ナタデココ<br>あぶら | 628<br>24.9 | 15.5<br>2.1 |
| 23 | 月 | サラダうどん | ○ | てづくりもちごめしゅうまい<br>おとうふドーナツ | ぶたにく ツナ だいず<br>わかめ とうふ おから<br>ぎゅうにゅう かまぼこ | にんじん たまねぎ コーン<br>キャベツ きゅうり もやし<br>しょうが しいたけ | うどん さとう ごま<br>でんぷん もちごめ<br>あぶら こむぎこ | 652<br>27.3 | 21.4<br>2.3 |
| 24 | 火 | バターロール | ○ | なつやさいのグラタン<br>かぼちゃのポタージュ | ベーコン チーズ<br>とうにゅう<br>ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ トマト<br>ピーマン かぼちゃ なす<br>ズッキーニ | パン さとう パンこ<br>こめこ じゃがいも<br>あぶら こむぎこ | 652<br>22.1 | 23.4<br>2.4 |
| 25 | 水 | ごはん | ○ | ピーマンのにくづめやき<br>じゃこサラダ<br>もやしとおふのみそしる | ぶたにく ぎゅうにく<br>じゃこ チーズ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ もやし<br>キャベツ きゅうり<br>ピーマン しいたけ | こめ さとう でんぷん<br>パンこ マヨネーズ<br>あぶら ごま ふ | 667<br>31.6 | 19.5<br>1.6 |
| 26 | 木 | プルコギどん | ○ | わかめスープ<br>れいとうみかん | ぶたにく ぎゅうにく<br>とうふ わかめ なると<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ にら<br>しょうが にんにく ねぎ<br>しいたけ パプリカ みかん | こめ さとう<br>でんぷん<br>あぶら ごま | 636<br>26.7 | 17.0<br>2.2 |
| 27 | 金 | からっと<br>ごはん | ○ | はるさめサラダ<br>じゃがいものみそしる | とりにく ハム<br>みそ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ<br>きゅうり しいたけ<br>もやし | こめ さとう<br>でんぷん じゃがいも<br>あぶら はるさめ | 646<br>28.1 | 17.3<br>1.9 |
| 30 | 月 | ごはん | ○ | とりにくのディアボラふう<br>イタリアンサラダ<br>だいこんのみそしる | とりにく あぶらあげ<br>ツナ みそ<br>ぎゅうにゅう | きゅうり たまねぎ キャベツ<br>にんにく だいこん しいたけ<br>パプリカ | こめ さとう<br>あぶら | 646<br>30.6 | 20.7<br>2.1 |
| | | | | | | | 基準値（中学年） | 650<br>26.8 | 18.1<br>2.0 |
| | | | | | | | 平均値（中学年） | 648<br>27.9 | 19.1<br>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。

○6月5日（木）は6，7月分の給食費の引き落とし日です。2，3日前までにはご入金をお願いします。
なお，再引き落とし日は20日（金）です。 残高のご確認をお願い致します。
○該当月の2回で引き落としができない場合は，学校指定口座にお振込みをお願い致します。※手数料がかかります