



6月のよていこんだてひょう



令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

ひにち ようび	こんだけ			おもなざいりょう			えいようか	
	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず・デザート	からだをつくる (あか)	からだのちようしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)	エネルギー (kcal)	しつ (g)
2 月	むぎごはん		かじょうどうふ パンサンスー てづくりはちみフレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ ハム	にんじん キャベツ にら たまねぎ たけこの きくらげ はくさい きゅうり レモン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら はちみつ ナタデココ	640 24.0	17.6 2.1
3 火	むぎごはん		ハニーマスター・チキン ジャーマンポテト やさいスープ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ いんげん パセリ はくさい こまつな	こめ むぎ はちみつ じやがいも あぶら	591 27.1	16.3 2.1
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』かみごたえのあるメニュー・やカルシウムを多く含む食材を取り入れました!								
4 水	きりこぶ ごはん		やさいチップス 齒 アジのつみれじる けんこうしゃうかんゼリー 齒	ぎゅうにゅう こんぶ あぶらあげ とりにく アジ みそ とうふ	にんじん しいたけ かぼちゃ チングンサイ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じやがいも さつまいも かたくりこ ゼリー	585 22.2	14.8 2.3
5 木	カレー なんばん		かみかみごぼうサラダ 齒 ベリー＆バナナマフィン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ごぼう きゅうり コーン バナナ ブルーベリー	うどん カレールウ ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう こめこ ホットケーキミックス	586 23.0	23.8 2.5
6 金	むぎごはん		だいばとカツオのあげに 齒 さわにわん ヨーグルト 齒	ぎゅうにゅう カツオ だいば ぶたにく ヨーグルト	にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ だいこん みずな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	585 31	12.8 2.0
9 月	チリドッグ		キャベツのカレースープ ころりんごくとうまめ 齒	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ソーセージ だいば	にんじん たまねぎ トマト キャベツ ズッキーニ コーン	パン あぶら さとう じやがいも こくとう	557 26.9	21.3 2.4
10 火	むぎごはん		ちくわのいそべあげ 齒 こんぶサラダ 齒 やちまたのすいか	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こんぶ ハム ぶたにく とうふ みそ	にんじん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こまつな すいか	こめ むぎ こむぎこ あぶら はるさめ ごま さといも こんにゃく	600 21.1	19.2 2.1
11 水	むぎごはん		マー婆ーどうふ もやしとはるさめのサラダ ひとくちようなしぜリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にら もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ゼリー	629 27.2	22.5 2.0
12 木	そぼろ ぎゅうどん		うめおかかサラダ ごまふうみみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいば かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー うめぼし ごぼう だいこん こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら じやがいも ごま	611 27.8	19.9 2.2
13 金	イワシごはん		いそあえ やまといもい川といだんごじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう イワシ のり とりにく とうふ	にんじん チングンサイ えのきだけ だいこん こまつな きくらげ ねぎ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま やまといも ゼリー	599 23.1	17.3 2.5
16 月	チキン カレーライス		ごまジャコサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじやこ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ セロリ きゅうり	こめ むぎ じやがいも カレールウ あぶら ごま プリン	643 23.1	20.5 2.3
17 火	むぎごはん		やきどうふのにもの みそドレッシングサラダ しらたまきなこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ きなこ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ しらたき おふ さとう あぶら ごま ごまあぶら しらたま	660 25.9	19.4 2.2
18 水	のざわな チャーハン		あげぎょうざ ワンタンスープ かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん のざわな たまねぎ キャベツ ねぎ にら しいたけ チングンサイ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ かたくりこ わんたんのかわ ごまあぶら	607 21.0	20.7 2.1
19 木	むぎごはん		毎月19日は食育の日 一汁三菜の献立 サバのオレンジに しおこぶあえ	ぎゅうにゅう にゅう サバ とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん オレンジ こまつな キャベツ たまねぎ はねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じやがいも	637 26.1	25.6 2.5
20 金	ペンネ・ボロネーゼ		ズッキーニのグリルサラダ ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいば ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト パセリ ズッキーニ	ペンネ オリーブオイル さつまいも ゼリー	658 28.0	23.3 1.7
23 月	むぎごはん		モーカサメのレモンづけ モロッコインゲンのごママヨあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう モーカサメ ツナ ヨーグルト	にんじん レモン こまつな モロッコインゲン	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	659 28.9	19.9 1.6
24 火	テーブル ロール		ポテトグラタン トマトスープ ひとくちレモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう チーズ ひよこまめ	にんじん たまねぎ コリンキー パセリ セロリ キャベツ ズッキーニ トマト	パン じやがいも あぶら バター こむぎこ マカロニ ゼリー	701 24.9	24.1 2.6
25 水	アメノイオ ごはん		かしわのじゅんじゅん れいとうパイン	ぎゅうにゅう マス とうふ 滋賀県の郷土料理	にんじん しいたけ はねぎ たまねぎ ねぎ しめじ ほうれんそう ごぼう パイン	こめ むぎ おふ しらたき さとう あぶら	555 26.8	16.3 2.3
26 木	むぎごはん		てづくりハンバーグ ひじきのマリネ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひじき チーズ ハム なまあげ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな ねぎ えのきだけ	こめ むぎ パンこ あぶら さとう	630 27.9	23.8 2.6
27 金	チキンライス		むげんピーマン にくだんごスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	にんじん アスパラガス たまねぎ マッシュルーム ピーマン ねぎ パプリカ エリンギ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま とうにゅうバター ごまあぶら じやがいも かたくりこ ゼリー	583 22.2	20.2 2.0
30 月	むぎごはん		あじつけのり さんかやき じやがいものカレーそぼろに	ぎゅうにゅう のり アジ とりにく みそ ぶたにく ちくわ	にんじん ねぎ たまねぎ モロッコインゲン しいたけ	こめ むぎ かたくりこ さとう ごま こんにゃく あぶら	612 29.1	17.6 1.6
～ 今月の地場産 ～						学校給食摂取基準 (3. 4年生)	エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g	615 25.5 19.8 2.2 1ヵ月平均

【JA千葉みらい】

佐倉市産：米（めしあがれ）人参、胡瓜、玉葱、トマト、葉葱、大和芋
米粉、じゃが芋（とうや 4.9.12.24日）八街市産：人参、すいか 四街道市産：木くらげ 【たに農園】キャベツ、大根、ズッキーニ、モロッコインゲン、コリンキー
【江原新田 立田さん】じゃがいも（北あかり3日、とうや16.19日、メークイン30日）【酒々井町 柏木みそ作り会】黒豆味噌、赤味噌

