






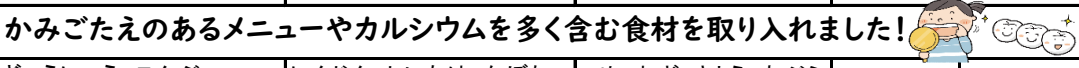






















# 6月のよていこんだてひょう



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

		こ　　ん　　だ　　て		お　も　な　ざ　い　り　ょう			え　い　よ　う　か		
ひ　に　ち	よ　う　び	しゅしよく	こ　ぎ　ゆう　に　ゆう	おかず・デザート	からだをつくる (あか)	からだのちょうしを 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　し　つ (g)
								たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
2	月	むぎごはん		かじょうどうふ バンサンスー てづくりはちみつレモンゼリー	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	17.6
3	火	むぎごはん		ハニーマスタードチキン 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 じゃがいも　あぶら	591	16.3
								27.1	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🍷 アジのつみれじる けんこうしゅうかんゼリー🍷	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 チンゲンサイ　だいこん ねぎ	こめ　むぎ　さとう　あぶら じゃがいも　さつまいも かたくりこ　ゼリー	585	14.8
5	木	カレー なんばん		かみかみごぼうサラダ🍷 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　パナナ　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	23.8
6	金	むぎごはん		だいばとカツオのあげに🍷 さわにわん ヨーグルト🍷	ぎゅうにゅう　カツオ　だいず 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	12.8
9	月	チリドッグ		キャベツのカレースープ ころりんこくとうまめ🍷	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ソーセージ だいず	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 じゃがいも　こくとう	557	21.3
10	火	むぎごはん		ちくわのいそべあげ🍷 こんぶサラダ🍷 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　こんにやく	600	19.2
11	水	むぎごはん		マーボーどうふ もやしとはるさめのサラダ ひとくちようなしゼリー	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	22.5
12	木	そばろ 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 だいず　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　じゃがいも ごま	611	19.9
15日は『千葉県民の日』🌿									
13	金	イワシごはん		いそあえ やまといもいりだんごじる 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　チンゲンサイ 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	17.3
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 ちりめんじゃこ	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　じゃがいも カレールウ　あぶら ごま　プリン	643	20.5
17	火	むぎごはん		やきどうふのにも 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	19.4
18	水	のざわな チャーハン		あげぎょうぎ 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 チンゲンサイ　かわちばんかん	こめ　むぎ　あぶら ぎょうぎのかわ　かたくりこ わんたんのかわ　ごまあぶら	607	20.7
毎月19日は食育の日 一汁三菜の献立									
19	木	むぎごはん		サバのオレンジに しおこぶあえ	ぎゅうにゅう　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　じゃがいも	637	25.6
20	金	ペンネ・ポロネーゼ		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 だいず　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	23.3
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まマヨあえ 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	19.9
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　じゃがいも　あぶら バター　こむぎこ　マカロニ ゼリー	701	24.1
25	水	アメノイオ ごはん		かしのじゅんじゅん れいとうパイン	ぎゅうにゅう　マス　とりにく とうふ	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	16.3
滋賀県の郷土料理 									
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	23.8
27	金	チキンライス		むげんピーマン にくだんごスーフ 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 じゃがいも　かたくりこ　ゼリー	583	20.2
本とコラボ給食 									
30	月	むぎごはん		あじつけのり さんがやき じゃがいものカレーそばろに	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　こんにやく あぶら	612	17.6
								29.1	1.6

～ 今月の地場産 ～

【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

学校給食摂取基準  
(3.4年生)

エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	615
たんぱく質	26.8g		25.5
脂質	18.1g		19.8
食塩相当量	2.0g		2.2



