



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 て		お も な ざ い り ょう			え い よ う か	
		しゅしよく	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 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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
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 けんこうしょうかんゼリー	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 ブックリーニ 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
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
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
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
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