



6月のよていこんだてひょう



令和8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	ぎゆうにゆう	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 もとなる (きいろ)	エネルギー (kcal)	しつ (g)	
1	月	ごはん		さけのこうみやき だいこんのべっこうに しらたまきなこ	ぎゆうにゆう さけ ぶたにく きなこ	しょうが にんにく ねぎ だいこん こまつな	こめ さとう かたくりこ あぶら しらたまもち	610 31.5	15.6 1.7
2	火	ぶたにくどん		うめおかかサラダ ごまふうみみそしる	ぶたにく ぎゆうにゆう かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが こまつな きゅうり ブロッコリー キャベツ ごぼう だいこん にんじん	こめ こんにやく さとう あぶら じゃがいも ごま	594 29.8	19.3 2.8
3	水	はちみつ レモントースト		ぶたにくのトマトに じゃがいもといんげんのツナソース	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ	レモン にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト ブロッコリー さやいんげん	パン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	605 25.7	25.2 2.4

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	木	きんぴら ごはん		ちくわのいそべあげ こんぶサラダ ヨーグルト	ぶたにく ちくわ のり ぎゆうにゆう こんぶ ハム ヨーグルト	ごぼう にんじん いんげん きゅうり レモン	こめ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	627 21.8	21.5 1.9
5	金	ごはん		とりにくとこんにやくのみそに スタミナサラダ あじさいゼリー	ぎゆうにゆう とりにく みそ ぶたにく	しょうが にんじん ごぼう にんにく だいこん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ あぶら ごまあぶら さとう	620 24.2	20.4 2.0
8	月	ごはん		すきやきふうに あげごぼうのごまあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく やきどうふ	ねぎ ほうさい にんじん えのきたけ こまつな ごぼう れんこん	こめ こんにやく ふ さとう あぶら かたくりこ ごま	622 24.1	18.2 1.8
9	火	そぼろ ぎゅうどん		ひじきときりほしだいこんのサラダ ひとくちぎゅうにゆうプリン	ぎゅうにく だいず ぎゅうにゆう ひじき	にんじん たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	570 23.6	17.0 1.3
10	水	ポークカレー ライス		ごぼうサラダ さくらんぼゼリー	ぶたにく ぎゆうにゆう ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ごぼう コーン きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ゼリー	683 22.8	20.2 2.3

11日(木)運動会 給食はありません

12	金	ひじきごはん		いわしのさんがやき いそあえ ちばにんじんゼリー	とりにく あぶらあげ ひじき ぎゆうにゆう いわし みそ のり	にんじん れんこん しいたけ えだまめ ねぎ しょうが チンゲンサイ えのきたけ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	585 26.5	17.5 2.0
16	火	スパゲティ ミートソース		コールスロー ベリー&バナナマフィン	だいず ぶたにく ぎゅうにゆう ハム とうにゆう	たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリ しょうが にんにく きゅうり トマト パセリ キャベツ	スパゲティ こむぎこ あぶら さとう こめこ ホットケーキミックス	60.1 25.1	24.4 1.8
17	水	かんぴょう ごはん		ホキのピリからやき だいこんとこんにやくのもの アセロラミルクゼリー	とりにく ぎゅうにゆう ホキ(しろみざかな) ぶたにく なまあげ	かんぴょう しいたけ しょうが にんにく ねぎ だいこん にんじん	こめ さとう あぶら さとも ゼリー	630 31.1	17.3 2.3
18	木	ごはん		すぶた ナムル ひとくちゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム	しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ もやし ほうれんそう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	615 21.1	20.5 2.3
19	金	ごはん		さばのスタミナやき おかかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゆう さば かつおぶし なまあげ みそ	りんご ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ きぬさや ねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	644 26.4	25.5 2.4
22	月	ごはん		マーボーどうふ もやしとはるさめのサラダ てづくりアップルゼリー	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく みそ	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ にはら しいたけ りんご にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ あぶら はるさめ ゼリー	674 26.3	21.2 2.2
23	火	ツナごはん		にくじゃが キャベツのいそあえ チーズ	ツナ ぎゅうにゆう のり ぶたにく チーズ	にんじん こまつな キャベツ もやし いんげん たまねぎ しいたけ	こめ ごま じゃがいも こんにやく あぶら さとう	581 25.5	20.1 2.2
24	水	わかめごはん		あつあげとだいこんのもの じゃがもち れいとうみかん	わかめ ぎゅうにゆう チーズ なまあげ とりにく	しょうが にんにく だいこん にんじん きくらげ こまつな みかん	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら こんにやく さとう	621 22.4	18.3 2.7
25	木	テーブル ロール		ポテトグラタン ABCスープ グミ	ぎゅうにゆう ペーコン とりにく とうにゆう チーズ ぶたにく	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん こまつな エリンギ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ マカロニ グミ	609 25.7	22.9 2.2
26	金	ごはん (あじつけのり)		まつかぜやき さつまじる やちまたのすいか	ぎゅうにゆう のり とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな すいか	こめ パンこ さとう ごま さつまいも	609 29.3	20.3 2.0
29	月	ごはん		みそだれやきにく キャベツのサラダ けんちんじる れいとうパイン	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ ハム とうふ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん パイナップル ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	こめ ごま さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら こんにやく さとも	596 28.4	20.8 2.2
30	火	ドライカレー (イエローライス)		チキンサラダ かわちばんかん (かんきつるい)	ぶたにく だいず ぎゅうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく コーン かわちばんかん トマト ブロッコリー キャベツ	こめ さとう あぶら	621 26.5	19.5 1.8

～ 今月の地場産 ～

【JA千葉みらい】
佐倉市産：米 トマト 大根 人参 米粉
八街市産：すいか 四街道市産：木くらげ
【江原新田 立田さん】 じゃがいも (とうや)
【たに農園】 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、じゃがいも
【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	617kcal
たんぱく質	26.8g		25.9g
脂質	18.1g		20.4g
食塩相当量	2.0g		2.1g

運動会、朝食から元気な体で最高のパフォーマンスを!
11日(木)は運動会です。体のエネルギーとなる「炭水化物」、筋肉を作るものになる「たんぱく質」を中心にバランスの良い朝食で運動会に臨みましょう!
体の調子を整えたり、疲れからの回復を助ける「ビタミン」もおすすすめです。

