



# 6月のよていこんだてひょう



令和4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 ぎ い り ょう			え い よ う か		
		し ゆ し よ く	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 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) たん ぱ く 質 (g)	し つ (g) 食 塩 相 当 量 (g)	
1	水	むぎごはん	すきやきふうにあおなのごまマヨあえ 2しゆるいのりんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ	ねぎ はくさい にんじん えのきだけ しゅんぎく こまつな チンゲンサイ りんご	こめ むぎ しらたき ふ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	620 26.8	19.6 2.0	
2	木	カレーピラフ	とりにくのマーレードやき シャキシャキポテトサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	たまねぎ にんじん コーン きゅうり ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ジャム じゃがいも ゼリー	645 26.6	16.6 2.2	
3	金	チンジャオロースーどん	ちゅうかふうコーンスープ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ コーン たまねぎ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ゼリー	596 23.2	14.3 2.3	
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を取り入れました!									
6	月	むぎごはん (カミカミふりかけ)	とりにくとこんにゃくのみそに こぎつねあえ	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ いんげん こまつな キャベツ	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	555 22.0	18.0 1.6	
7	火	あんかけ やきそば	ぶたしゃぶサラダ しんじゃがチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ キャベツ きくらげ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	522 25.1	18.9 2.3	
8	水	ツナピラフ	ゴロゴロやさいのミートグラタン かじゅうグミあおりんご	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ	マッシュルーム コーン なす ズッキーニ かぼちゃ エリンギ トマト パセリ	こめ むぎ あぶら マカロニ グミ	639 25.2	24.3 2.4	
9	木	むぎごはん	ホッケのなんばんやき いそあえ さつまじる ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ホッケ のり とりにく あぶらあげ みそ	ねぎ チンゲンサイ えのきだけ にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも ごま ゼリー	598 28.9	15.9 2.2	
10	金	カミカミかきあげどん	レンコンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか えび ハム みそ ヨーグルト	たまねぎ ごぼう コーン はねぎ れんこん きゅうり だいこん もやし	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	639 21.6	15.6 2.2	
13	月	テーブルロール (チョコクリーム)	おまめとぶたにくのやさいにこみ ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ベーコン ツナ	たまねぎ トマト にんじん ズッキーニ セロリ キャベツ きゅうり コーン	パン チョコクリーム さとう あぶら	639 25.7	24.0 2.1	
15	15日は『千葉県民の日』 千葉県の郷土料理を取り入れました。								
14	火	ちば ポークどん	つみれじる ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく イワシ みそ とうふ	たまねぎ きくらげ こまつな チンゲンサイ だいこん ねぎ にんじん	こめ むぎ しらたき さとう かたくりこ ゼリー	630 31.5	15.3 2.6	
16	木	むぎごはん	とうふハンバーグきのこソース カレーキンピラ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうふ ひじき さつまあげ	たまねぎ まいたけ ごぼう えのきだけ れんこん にんじん いんげん みかん パイン もも	こめ むぎ パンこ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく しらたま ゼリー	670 23.5	16.5 2.0	
17	金	むぎごはん	サケのハーブやき ひじきときりぼしだいこんのサラダ ラビオリスープ チーズ	ぎゅうにゅう サケ ひじき ツナ ベーコン ぶたにく チーズ	にんじん きゅうり しいたけ きりぼしだいこん キャベツ こまつな	こめ むぎ オリーブあぶら ごまあぶら さとう ラビオリかわ	577 27.6	18.1 2.2	
20	月	むぎごはん	すぶた ナムル さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム	たけのこ しいたけ たまねぎ ピーマン もやし にんじん ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	663 22.5	22.0 2.4	
21	火	わかめごはん	じゃがいものそぼろにあおなのなっとうあえ すいか	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なっとう ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース こまつな ほうれんそう すいか	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	598 24.6	17.0 2.1	
22	水	ポーク カレーライス	ごぼうサラダ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん コーン ごぼう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも ごま カレールウ あぶら さとう ゼリー ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	679 23.3	20.8 2.3	
23	木	スパゲティ ナポリタン	スタミナサラダ てづくりこめパナナケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう きなこ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり パナナ	スパゲティ あぶら さとう ごまあぶら こめこ とうにゅうバター	580 22.1	23.9 2.6	
24	金	むぎごはん	しろみざかなフライ かいそうとチキンのサラダ チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう タラ とりにく かいそう みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	629 24.9	20.0 2.6	
27	月	キャロットピラフ	とりにくのピザやき やさいスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく ヨーグルト	にんじん ピーマン たまねぎ トマト はくさい こまつな パセリ	こめ むぎ あぶら	566 26.7	17.6 2.2	
28	火	むぎごはん	とうふだんごとだいこんのもの ツナやさいごまあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき ツナ	だいこん こまつな ほうれんそう もやし みかん	こめ むぎ さとも しらたき あぶら さとう ごま	588 24.6	18.5 1.8	
29	水	むぎごはん	サバのオレンジに パリパリづけ さわにわん あじさいゼリー	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく	きゅうり かぶ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ みずな オレンジ	こめ むぎ さとう ごま ゼリー	646 25.2	24.1 2.5	
30	木	きなこあげパン	ぶたにくのトマトに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ひじき チーズ ハム	たまねぎ にんじん セロリ トマト ブロッコリー きゅうり	パン あぶら さとう	607 28.4	25.8 2.5	

学校給食摂取基準 (3.4年生)	エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	613
	たんぱく質	26.8g		25.2
	脂質	18.1g		19.3
	食塩相当量	2.0g		2.2



～今月の地場産～  
 佐倉市産:米、きゅうり、玉葱、葉ねぎ、トマト、味噌、米粉  
 八街産:人参、じゃが芋(21日～)、すいか  
 四街道産:きくらげ

毎年6月は『食育月間』です。この機会に、日頃の食生活をふり返り、ご家庭でも食べることや給食のことなどを話題にさせていただけると嬉しいです。

