



























令和7年6月 予定こんだて表



＊今月の給食目標＊ 『 歯を大切にしよう！～よくかんで食べよう～ 』

令和7年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)					
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	あ か ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちようしを ととのえるはたらき	きいろ なつ・ちから になるはたらき	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
		ぎゆうにゆう											
2	月	 ジャー・ジャーうどん	ちくわのにしよくあげ	フルーツヨーグルト	みそ ちくわ のり ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにゆう	きゅうり もやし ながねぎ しょうが にんにく おとう りんご みかん たまねぎ	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ ナタデココ	617	30	22	335	1.3	3.1
3	火	 ごはん	さばのみそに	いそあえ けんちんじる ピピピチーズ	さば みそ のり とうふ こんぶ チーズ ぎゅうにゆう	しょうが ほうれんそう えのき にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう あぶら ごまあぶら こんにゃく	661	29	23	471	3.7	2.8
*** 6月4日から10日は歯と口の健康週間 よくかんで食べよう! ***													
4	水	 ごぼうピラフ カミカミ	ユーリンチー カミカミ	キャベツとベーコンのスープ かみかみグミ (あおりんごあげ) 	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう	ごぼう にんじん えだまめ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな とうもろこし	こめ むぎ パター さとう でんぶん ごまあぶら あぶら グミ	664	25.3	22.0	337	1.5	2.2
5	木	 マーボーどうぶどん		ワンタンスープ てづくりカップあんにと豆腐	とうふ ぶたにく まめ みそ とりにく ぎゅうにゆう	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ にら たまねぎ みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ワンタン ごまあぶら なまくりーむ	687	28.6	22.3	341	2.2	2.9
今年もやります! ラッキーにんじんチャレンジ★ ★がたにんじんが入っていたらラッキー! すきなこんだてリクエストけんをプレゼントします♪													
6	金	 ガーリックライス	なすの ミートグラタン	ウインナースープ ひとくちはちみつレモンゼリー	ベーコン ぶたにく まめ チーズ ウインナー ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ なす パセリ ズッキーニ とうもろこし マッシュルーム にんじん しょうが セロリー キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ひとくちゼリー	637	25.3	19.5	335	4.2	2.6
9	月	 のりおかかごはん	あじフライ タルタルソース	きりぼしだいこんのスタミナサラダ アセロラゼリー	のり あじ たまご かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゆう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり にんにく	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま ゼリー	632	26.5	21.3	296	4.7	1.5
10	火	 コーンピラフ	タンドリーチキン	ラビオスープ てづくりグレープゼリー	ベーコン とりにく カレーこ ブイヨン ヨーグルト ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし しょうが にんにく チンゲンサイ グレープジュース	こめ むぎ あぶら ラビオリ さとう ナタデココ オリーブオイル	650	27.3	19.2	284	1.6	2.9
11	水	 わかめごはん	さけの ねぎみそやき	ひじきのサラダ うちまめじる 	わかめ さけ みそ ひじき チーズ だいたず なまあげ	ながねぎ にんじん きゅうり キャベツ はくさい だいこん	こめ むぎ あぶら ごま さとう	623	27.2	21.6	359	3.1	2.9
12	木	 ごはん	てづくり ポテトコロッケ	はるさめスープ なつとうあえ	ぶたにく たまご なつとう のり かつおぶし ぎゅうにゆう	たまねぎ ながねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし にら キャベツ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ はるさめ	665	25.1	17.8	288	2.2	2.4
13	金	 ナン	ドライカレー	れんこんグリルサラダ まきばのあさヨーグルト(いちご)	ぶたにく まめ ベーコン カレーこ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ビーマン れんこん	ナン あぶら さつまいも オリーブオイル	627	30.6	23.0	399	2.0	2.5
*** 6月15日は千葉県民の日 千葉県で多くとれる食べ物を味わおう! ***													
16	月	 ごはん あじつけのり	やさいのにくまき	さつまじる おかかサラダ ちばけんさんぎゅうにゆうプリン	のり ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゆう	にんじん いんげん だいこん ごぼう キャベツ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら ごま プリン こんにゃく	638	28.0	18.4	494	6.2	2.1
17	火	 スパゲティナポリタン		キャロットサラダ てづくりマドレーヌ	ハム チーズ ツナ たまご ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム トマト きゅうり セロリー レーズン	スパゲッティ さとう あぶら パター むしパンミックス	649	26.0	19.6	339	1.8	2.6
18	水	 タコライス カミカミ		ABCスープ フルーツインゼリー	ぶたにく まめ ひよこまめ チーズ ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく ミニトマト キャベツ セロリー みかん パイン	こめ むぎ あぶら ワンタンのかわ さとう マカロニ	671	27.1	15.7	320	1.7	2.2
19	木	 ごはん	とうふのつくねやき	朝ベジおすすめ カレーきんぴら 	とりにく とうふ まめ ひじき たまご カレーこ ぶたにく とうにゆう きなこ ぎゅうにゆう	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん ビーマン	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく	662	25.8	18.1	306	2.6	1.7
20	金	 おやこどん		ごまドレッシングサラダ おからドーナッツ	とりにく たまご おから ぎゅうにゆう	たまねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう とうもろこし にんじん しょうが	こめ くるまふ さとう あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ	684	24.3	21.4	336	2.5	2.3
23	月	 えだまめごはん	しろみぎかなの にんにくみそやき	じゃがぶたキムチ バンサンスウ	こんぶ メルルーサ みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゆう	えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キムチ にら きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら マロニー ごま	637	32.3	16.1	332	1.9	2.9
24	火	 やきにくどん		じゃごサラダ すいか	ぶたにく みそ しらすし ぎゅうにゆう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン しめじ キャベツ こまつな すいか	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	623	24.2	19.4	328	2.1	1.9
25	水	 ピザトースト		コーンスープ コールスローサラダ かわちばんかん	ハム チーズ ぎゅうにゆう	にんにく ビーマン たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ マッシュルーム かわちばんかん	パン あぶら パター さとう なまクリーム	621	25.4	24.7	474	1.9	2.4
26	木	 チキンカレーライス		こまつなとハムのサラダ めだまやきゼリー	とりにく たまご ハム ぎゅうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ おとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	668	21.7	20.8	335	1.9	2.2
27	金	 ごはん	さけのさつぱりあげ	ポテトスープ わかめとチキンのサラダ	さけ ベーコン わかめ とりにく ぎゅうにゆう	しょうが レモンじる たまねぎ にんじん パセリ きゅうり もやし キャベツ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	662	26.8	23.1	268	1.1	2.0
30	月	 のぎわなチャーハン		レバーとポテトのカレーあげ バンバンジーサラダ マスカットゼリー	やきぶた レバー カレーこ とりにく ぎゅうにゆう	のぎわな にんじん しょうが いんげん きゅうり もやし とうもろこし	こめ むぎ ごま ゼリー ごまあぶら じゃがいも でんぶん あぶら さとう	647	25.7	16.9	312	5.8	2.8
今月の平均値								649	26.8	20.2	347	2.7	2.4
基準値(3,4年生)								650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食では、「**ラッキーにんじんチャレンジ!**」を実施します。★がたをしたラッキーにんじんが「ミートグラタン」に入っていたら、大当たり! 見事手に入れたお友だちには、給食のリクエスト券をプレゼントします!! 給食を食べて運だめし! 当選確率 1 パーセントです。お楽しみに!!

