



# 令和7年6月 予定こんだて表

## こんげつ きゅうしょくもくひょう \* 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)						
	ぎゅうにゅう	しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
					ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	mg	mg	g	
2 月	牛乳	ジャージャーうどん	ちくわのにしょくあげ	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 ぎゅうにゅう	きゅうり もやし ながねぎ しょうが にんにく おうとう 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	617	30	22	335	1.3	3.1	
3 火	牛乳	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 ぎゅうにゅう	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	ごめ 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	牛乳	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 (あおりんごあじ)	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	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	ごめ むぎ バター 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	牛乳	マーボーどうふどん		ワンタンスープ てづくりカップあんにんどうふ	とうふ ぶたにく まめ みそ とりにく ぎゅうにゅう	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	ごめ 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	
★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！すきなこんだてりクエストけんをプレゼントします♪														
6 金	牛乳	ガーリックライス	なすの ミートグラタン	ワインースープ 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 ウィナー ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす バセリ 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	ごめ むぎ あぶら さとう ジャガイモ ひとくちゼリー	637	25.3	19.5	335	4.2	2.6	
9 月	牛乳	のりおかかごはん	あじフライ タルタルソース	きりぼし大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 ぎゅうにゅう	きりぼし大いこん にんじん きゅうり にんにく	ごめ 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	牛乳	コーンピラフ	タンドリーチキン	ラビオリースープ 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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん バセリ とうもろこし しょうが にんにく チングルサ グレープジュース	ごめ むぎ あぶら ラビオリ さとう ナタデコ 橄榄オイル	650	27.3	19.2	284	1.6	2.9	
11 水	牛乳	日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「滋賀県」				わかめ さけ みそ ひじき チーズ だいすけ 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	ごめ むぎ あぶら ごま さとう	623	27.2	21.6	359	3.1	2.9
12 木	牛乳	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	ぶたにく たまご なつとう のり かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ ながねぎ にんじん ほれんそう しいたけ もやし にら キャベツ	ごめ じゃがいも あぶら ごむぎこ パンこ はるさめ	665	25.1	17.8	288	2.2	2.4	
13 金	牛乳	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 ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン 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	牛乳	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ゅうプリン	のり ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん いんげん だいこん ごぼう キャベツ ほれんそう	ごめ 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	牛乳	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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン 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 バター むしパンミックス	649	26.0	19.6	339	1.8	2.6	
18 水	牛乳	毎月、8のつく日は良い歯の日！			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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ににく ミニトマト キャベツ セロリー みかん パイン	671	27.1	15.7	320	1.7	2.2
19 木	牛乳	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 とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん ピーマン	ごめ 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	牛乳	おやこどん		ごまドレッシングサラダ おからドーナツ	とりにく たまご おから ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな キャベツ ほれんそう とうもろこし にんじん しょうが	ごめ 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	牛乳	えだまめごはん	しろみざかなの ににくみそやき	じゃがぶたキムチ パンサンスウ	こんぶ メリルーサ みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	えだまめ ににく 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	ごめ 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	牛乳	やきにくどん		じゃこサラダ すいか	ぶたにく みそ しらすぼし ぎゅうにゅう	ににく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ こまつな すいか	ごめ 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	牛乳	ピザトースト		コーンスープ コールスローサラダ かわちはんかん	ハム チーズ ぎゅうにゅう	ににく ピーマン たまねぎ どうもろこし バセリ キャベツ マッシュルーム かわちはんかん	パン あぶら バター さとう なまクリーム	621	25.4	24.7	474	1.9	2.4	
26 木	牛乳	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 ぎゅうにゅう	ににく しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ おうとう	ごめ 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	牛乳	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 ぎゅうにゅう	しょうが レモンじる たまねぎ にんじん バセリ きゅうり もやし キャベツ	ごめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら ごま	662	26.8	23.1	268	1.1	2.0	
30 月	牛乳	のざわなチャーハン		レバーとポテトのカレーあげ パンパンジーサラダ マスカットゼリー	やきぶた レバー カレーこ とりにく ぎゅうにゅう	のざわな にんじん しょうが いんげん きゅうり もやし どうもろこし	ごめ 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	

※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！！