



令和7年6月 予定こんだて表



こんだてめい
* 今月の給食目標 *

は たいせつ
『 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	ぶくさい 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
		ぎ ゆう に ゆう			ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	kcal	g	g	m g	m g	g
2	月	 ジャーチャーうどん	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 こんにやく	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 (あおりんどあじ) 	とりく 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	 マーボーどうふどん		ワンタンスープ てづくりカップあんにとどうふ	とうふ ぶたにく まめ みそ とりく 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
6	金	 ★ラッキーにんじんチャレンジ★			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！好きなこんだてリクエストけんをプレゼントします♪								
9	月	 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
10	火	 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
11	水	 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
12	木	 日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「滋賀県」 	わかめごはん	さけの ねぎみそやき	わかめ さけ みそ ひじき チーズ だいず 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
13	金	 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
14	土	 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
15	日	*** 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 こんにやく	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	 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 こんにやく	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 こんにやく 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		じゃこサラダ すいか	ぶたにく みそ しらすばし 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	 のざわなチャーハン		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 とりく ぎゅうにゆう	のざわな 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
※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。								今月の平均値					
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!!								基準値(3,4年生)					
								649	26.8	20.2	347	2.7	2.4
								650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

