



令和8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8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)						
		しゆしよく 主食	しゆさい 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	mg	mg	g	
1	月	ツナライス	タンドリーチキン	ミネストローネ ベビーパイン	ツナ とり ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく セロリー エリンギ キャベツ トマト パイン	こめ むぎ パター あぶら じゃがいも マカロニ	648	26.7	22.0	275	1.4	2.9	
2	火	ごはん	さけのさっぱりあげ	わかめとチキンのサラダ にくだんごスープ	さけ ぶたにく たまご わかめ とり ぎゅうにゅう	しょうが レモンじり ねぎ にんじん ほうさい こまつな きゅうり キャベツ もやし	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	633	30.1	18.7	304	1.7	2.1	
3	水	ジャージャーうどん	ちくわのにしよあげ	ツナとやさいのごまあえ てづくりグレープゼリー	ぶたにく まめ みそ ちくわ ツナ あおのり ぎゅうにゅう	きゅうり もやし たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな グレープジュース	うどん さとう ごま ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら ナタデココ	609	28.7	21.4	340	2.5	3.1	
*** 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	木	ごぼうピラフ カミカミ	ヤンニョムチキン 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 しょうが グリーンピース にんにく チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	こめ むぎ パター あぶら さとう でんぶん ごま かじゅうグミ	675	26.5	24.7	343	1.4	2.6	
5	金	ごはん	しろみざかなの にんにくみそやき	ジャガぶたキムチ なっとうあえ	メルルーサ みそ ぶたにく なっとう かつおぶし のり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ にら キャベツ もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	636	32.6	15.1	298	2.0	1.8	
8	月	毎月、8のつく日は良い歯の日! タコライス カミカミ		ラビオリスープ マスカットゼリー	ぶたにく まめ ひよこめめ 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 にんにく ミニトマト キャベツ パセリ	こめ むぎ あぶら ワンタンのかわ ラビオリ ゼリー	692	30.6	16.6	315	4.8	2.6	
9	火	ごはん	キャベツメンチカツ	はるさめスープ いそあえ かたぬきレアチーズ (いちご)	ぶたにく まめ のり レアチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ こまつな えのきだけ にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	704	29.9	23.2	419	3.8	2.5	
10	水	ハヤシライス	じゃこサラダ すいか やちまたの	じゃこサラダ すいか	ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム すいか トマト キャベツ こまつな	こめ あぶら パター こむぎこ さとう ごまあぶら ハヤシルウ	626	21.3	19.7	311	1.9	1.6	
11	木	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 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 カレールウ さつまいも オリーブオイル	645	29.9	25.4	393	2.0	1.9	
12	金	ガーリックライス	ポテトの ミートグラタン	ウイナースープ ひとくちピーチゼリー	ベーコン まめ ぶたにく チーズ ウイナー ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ セロリー キャベツ かぶ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ゼリー デミソース	645	25.6	19.0	344	4.1	2.9	
*** 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	火	えだまめごはん	こいわしのフライ (こぶくろソース)	やまといものだんごじる ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	こんが いわし とりにく ぎゅうにゅう	えだまめ ごぼう にんじん だいこん えのきだけ こまつな ねぎ	こめ あぶら やまといも でんぶん ぎゅうにゅうプリン	658	30.3	26.5	497	6.1	2.0	
17	水	マーボーどうぶどん	ワンタンスープ カラフルゼリー	ワンタンスープ カラフルゼリー	とうふ ぶたにく まめ みそ とりにく ぎゅうにゅう	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 ほうさい	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタン ナタデココ	648	27.1	17.5	300	2.0	3.1	
18	木	ごはん (あじつけのり)	ぶたにくの バーベキューソース	カミカミ あつあげのちゅうかに オレンジ	あじつけのり ぶたにく とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが りんご たまねぎ レモンじり にんじん たけのこ しいたけ こまつな にんにく オレンジ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら	648	31.7	22.7	413	3.1	1.9	
19	金	シーフードスパゲッティ	キャロットサラダ てづくりマドレーヌ	キャロットサラダ てづくりマドレーヌ	ベーコン いか えび チーズ ツナ たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ きゅうり	スパゲッティ あぶら むしパンミックス さとう こむぎこ パター オリーブオイル	665	29.3	21.4	324	1.8	2.4	
22	月	キムチチャーハン	てづくりはなシューマイ わかめスープ	てづくりはなシューマイ わかめスープ	やきぶた とりにく まめ わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	こまつな にら にんじん にんにく ほうさい しょうが たまねぎ しいたけ グリンピース とうもろこし キムチ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら ワンタン ワンタンのかわ	595	24.5	17.8	293	1.7	3.1	
23	火	ごはん	ホイコーロー	パンサンスウ てづくりカップあんにんどうふ	ぶたにく みそ ハム たまご なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり みかん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら マロニー ごま	637	25.6	19.6	355	1.6	2.3	
24	水	★3年1組 M.Kさんのラッキーにんじんリクエストメニュー★ セルフオムライス (こぶくろケチャップ)		チーズいりひじきのマリネ ABCスープ	とりにく たまご ひじき チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース きゅうり キャベツ セロリー	こめ パター あぶら マカロニ	623	24.8	21.1	351	3.1	3.0	
25	木	ごはん	なつやさいとレバーの いろどりあえ	朝ハジおすすすめ きゅうりのナムル キャラメルプリン	ぶたレバー みそ ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ピーマン きピーマン かぼちゃ もやし きゅうり キャベツ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら プリン	658	25.2	20.3	344	6.2	1.7	
26	金	★4年1組 A.Mさんのラッキーにんじんリクエストメニュー★ からあげごはん		やきにくサラダ フルーツポンチ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり かんてん みかん パイン おうとう	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ナタデココ サイダー	668	23.4	20.9	277	1.6	2.0	
29	月	チキンカレーライス	こまつなとハムのサラダ とうにゅうくずもち	こまつなとハムのサラダ とうにゅうくずもち	とりにく ハム たまご とうにゅう きなこ ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう ごまあぶら くるごとう カレールウ	694	24.7	18.6	333	2.8	1.7	
30	火	★6年2組 M.Rさんのラッキーにんじんリクエストメニュー★ メロンパントースト		チキンのサラダ やさいチップス タピオカグレープポンチ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ れんこん みかん パイン おうとう	しよパン パター さとう こむぎこ あぶら タピオカ じゃがいも グレープサイダー ゼリー	682	17.6	25.4	313	1.2	1.1	
※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	652	27.0	20.8	340	2.7	2.3
<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 毎月6日は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。 食育とは、食べ物を選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送れるようになるための学びのことです。 この機会に、自分の食生活について少し考えてみましょう。 </div>								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

6月「食育月間」です! 自分の「食」を見直そう

