

6月よていにこんだてひょう

令和8年度		* 今月の給食目標* 『えいせいにきをつけよう。はにいいたべもの、たべかたをしよう』				佐倉市立志津小学校						
日	ようび	こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う			栄養価(3・4年生)			
		しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎ ゆう に ゆう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ	たん ぱ く 質	脂 質	食 塩 相 当 量
						ねつ・ちから になるはたらき	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	kcal	g	g	g
1	月	ごはん	あつあげとやさい のみそいため	けんちんじる オレンジ	○	こめ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ なまあげ ぶたにく とうふ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ブロッコリー ごぼう オレンジ	652	30.5	16.2	1.9
2	火	キムタクごはん		れいしゃぶサラダ ワントンスープ チーズ	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん もやし きゅうり たけのこ えのき つぼづけ はくさいキムチ	623	29.2	19.9	2.8
3	水	マーボーどうふどん		かぼちゃの ガーリックいため ちゅうかスープ	○	こめ さつまいも ごまあぶら むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひきにく とうふ	にんじん たまねぎ にら ほししいたけ かぼちゃ だいこん こまつな しめじ	615	22.7	15.4	1.6
4	木	ポークカレーライス		ひじきのマリネ かじゅうグミ	○	こめ むぎ じゃがいも カレールー グミ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ だいず	たまねぎ にんじん きゅうり きりぼしだいこん	684	24.0	19.4	1.9
5	金	ごはん	とりからあげの ねぎソースかけ	ブロッコリーサラダ さつまじる	○	こめ さとう ごまあぶら むぎ かたくりこ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく みそ とうふ	きゃべつ だいこん にんじん ごぼう ねぎ カリフラワー ブロッコリー はねぎ	642	29.0	19.5	2.2
9	火	スパゲティナポリタン		げんきのでるサラダ ロールトースト	○	スパゲティ パン ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン チーズ	きゃべつ にんじん きゅうり ピーマン マッシュルーム たまねぎ	604	27.8	18.5	2.5
10	水	ごはん	さばのみそに	こまつなのいそあえ のっぺいじる	○	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ さば のり とりにく とうふ	こまつな えのき だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	618	26.6	18.6	3.0
11	木	トンカラごはん		にくじゃが グリーンサラダ ゆでえだまめ	○	こめ こんにゃく かたくりこ むぎ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ いんげん きゃべつ こまつな きゅうり ブロッコリー えだまめ	652	26.7	17.2	2.4
12	金	みそぶたどん		おかかサラダ とうふのみそしる ひとくちゼリー	○	こめ むぎ さとう ごま あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ なす スッキーニ こまつな きゃべつ だいこん	654	27.4	20.1	2.5
16	火	ごはん	さんがやき	なっとうあえ さくらじる ちばにんじんゼリー	○	こめ かたくりこ さとう あぶら さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう あじ とりひきにく みそ なっとう ぶたにく とうふ	にんじん だいこん きりぼしだいこん こまつな ごぼう	658	31.0	17.4	2.3
17	水	カレーピラフ		フェジョアード かいそうサラダ	○	こめ むぎ あぶら さとう カレールー ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー えび ぶたにく わかめ こんぶ ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ グリーンピース コーン	653	26.4	20.9	2.4
18	木	セルフフィッシュバーガー		やさいのグラタン コンソメスープ	○	パン じゃがいも あぶら パンこ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう たら チーズ とりにく ベーコン	ブロッコリー コーン きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん セロリー	672	30.3	21.0	2.9
19	金	ごはん	とりつくねやき	かわりきんぴら あおなのみそしる ひとくちゼリー	○	こめ じゃがいも こんにゃく ごま ごまあぶら ゼリー さとう	ぎゅうにゅう マメミンチ とうふ さつまあげ とりにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	631	26.7	15.5	2.3
22	月	タコライス		あげぎょうざ BLTスープ れいとうみかん	○	こめ むぎ あぶら さとう ぎょうざ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたひきにく	たまねぎ にんじん コーン ピーマン レタス トマト れいとうみかん	665	25.6	19.5	2.6
23	火	ごはん	ラタトゥイユ	マカロニサラダ メロン	○	こめ マカロニ さとう あぶら じゃがいも マヨドレ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	トマト スッキーニ パプリカ メロン たまねぎ にんじん コーン きゅうり	604	22.9	14.4	1.6
24	水	れいしゃぶうどん		ちくわいそべあげ わかめごはんの おにぎり ゼリー	○	うどん あぶら こめ むぎ ゼリー こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく わかめ	きゅうり きゃべつ にんじん コーン	633	27.7	13.9	2.7
25	木	のりごはん	にくどうふ	うめおかかサラダ にゅうさんきん ゼリー	○	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう のり かつおぶし ぶたにく やきどうふ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ きゅうり	641	26.7	15.6	2.2
26	金	ごはん	レバーの ケチャップあえ	バンサンスー ちゅうかふう コンソメスープ	○	こめ かたくりこ はるさめ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう レバー ハム たまご	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ コーン	645	26.2	16.3	2.0
29	月	かんぴょう ごはん	やきとり	みそすいとんじる ヨーグルト	○	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ヨーグルト	だいこん にんじん ねぎ かんぴょう ほししいたけ ごぼう グリンピース	653	32.8	16.4	2.5
30	火	ごはん	ぶたの しょうがやき	キャロットサラダ なすのみそしる パインシャーベット	○	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ あぶらあげ	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ もやし なす パイン	652	26.3	20.1	1.9
※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	642	27.3	18.5	2.4
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.0	2.0