



# 6月よていにこんだてひょう



佐倉市立志津小学校

令和7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』

日 よ う び	こ n d a t e m e i				お m o n z a i r y o u			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	ぎゅうにゅう	きいろ	あ か	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩相 当量 g	
2 月	ごはん	アジのねぎみそやき	きりぼしだいこんと やさいのごまあえ とんじる かわちばんかん	○	こめ あぶら さとう でんぶん こまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ ツナ ぶたにく とうふ	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	653	30.2	16.5	2.3
3 火	きなこあげパン	チリコンカン	コールスローサラダ はとくちのけんこう しゅうかんゼリー	○	ツイストパン あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きなこ	スキムミルク	にんじん きやべつ マッシュルーム きゅうり たまねぎ コーン	640	25.1	21.8	2.1
4 水	ジャンバラヤ	☆	ポテトチーズやき くきわかめのスープ かじゅうグミ	○	こめ むぎ あぶら さとう じゅかいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー ちくわ くきわかめ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース ズッキーニ	650	27.3	18.8	2.2	
5 木	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	はるさめスープ ひとくちレモンゼリー	○	こめ はるさめ かたくりこ こまあぶら さとう ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう みそ あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ズッキーニ しめじ こまつな	609	24.9	18.0	2.0	
6 金	ごはん	さばのカレー やき	マカロニサラダ ぐだくさんみそしる ショア	○	こめ マカロニ ノンエッグ マヨネーズ	ジョア さば みそ ハム	きゅうり しめじ ごぼう こまつな もやし にんじん	648	25.2	22.0	2.0	
10 火	ガーリックライス	とりからあげ	なつとうあえ フルーツポンチ	○	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なつとう	コーン こまつな にんじん もやし みかんかん ももかん いちご バイナップル	649	25.6	17.4	1.7	
11 水	ごはん	とりつくね やき	コーンサラダ けんちんじる	○	こめ ぱんこ あぶら じゅかいも かたくりこ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ まめ プラスミンチ とうふ	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ きやべつ きゅうり コーン	636	28.5	18.6	1.9	
12 木	きやべつとエビのパスタ	15日県民の日千葉県の郷土料理!	キャロットサラダ とうふドーナツ	○	スパゲティ バター オリーブオイル ホットケーキ ミックスコ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ おから ベーコン むきえび	たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり セロリ マッシュルーム	680	26.5	23.0	1.9	
13 金	ひじきごはん	いわしのさんが やき	ブロッコリーサラダ しんじやがのみそしる しばにんじんゼリー	○	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま じゅかいも ゼリー	ぎゅうにゅう あぶら あら あげ ひじき いわし すりみ とりにく みそ	にんじん ほししいたけ はねぎ きやべつ こまつな ブロッコリー	653	30.2	21.9	2.7	
16 月	ごはん	ぶたにくの しょうが やき	カレー きんぴら すましじる	○	こめ じゅかいも こんにゃく あぶら やきふ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ	もやし たまねぎ ごぼう にんじん こまつな ねぎ	624	26.9	20.1	2.0	
17 火	うのはなどん	じゅかいものあげに たっぷりやさいのみそしる ベビー パイン	○	こめ むぎ しらたき さとう じゅかいも あぶら	ぎゅうにゅう おから とりにく みそ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ こまつな だいこん しめじ ねぎ ごぼう ベビー パイン	647	24.5	16.0	2.6		
18 水	セルフフィッシュバーガー	こまつなサラダ カレースープ ヨーグルト	○	コッペパン じゅかいも あぶら カレールウ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ツナ ベーコン かつおぶし たちうお チーズ	きやべつ たまねぎ ズッキーニ にんじん パセリ こまつな マッシュルーム	634	30.8	23.7	2.4		
19 木	のりごはん	さけのしお やき	げんきができるサラダ うちまめじる	○	こめ むぎ こまあぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり かつおぶし さけ ぶたにく あぶらあげ	にんじん きやべつ だいこん こまつな	620	33.5	18.6	2.8	
20 金	ごはん	とうふハンバーグ	ちゅうかあえ ぐだくさんみそしる メロン	○	こめ じゅかいも さとう ごまあぶら こんにゃく ぱんこ	ぎゅうにゅう みそ おから とうふ ぶたにく わかめ	きやべつ きゅうり にんじん もやし だいこん たけのこ たまねぎ メロン	638	28.5	15.5	2.4	
23 月	ポークカレーライス	かいそうサラダ れいとうみかん	○	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま じゅかいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ サラダ こんぶ	ブロッコリー コーン きゅうり きやべつ みかん たまねぎ にんじん	665	22.2	19.4	1.9		
24 火	ひやしサラダうどん	さつまいもとだいすの かりんとうあげ パインクレープ	○	うどん あぶら くろざとう パインクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいす	きやべつ きゅうり にんじん コーン	653	26.3	21.2	1.7		
25 水	エビピラフ	フレンチサラダ ミニストローネ	○	こめ バター むぎ じゅかいも オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう むきえび ハム ベーコン ぶたにく	パブリカ セロリ コーン マッシュルーム にんじん ズッキーニ きやべつ きゅうり	643	28.5	19.5	2.4		
26 木	ごはん	カレイのチーズ フライ	はるさめサラダ なめこじる ひとくちゼリー	○	こめ ぱんこ こむぎこ あぶら はるさめ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう カレイ こなチーズ ハム とうふ	きゅうり きやべつ にんじん なめこ ねぎ	622	26.9	17.3	2.2	
27 金	ごはん	やきぎょうざ	だいこんのみそに もやしのナムル	○	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ あつあげ ぎょうざ	だいこん にんじん もやし いんげん こまつな	672	29.3	21.5	2.2	
30 月	ごはん	とりからあげ ママレードあえ	いそあえ とんじる オレンジ	○	こめ かたくりこ ノンエッグマヨ あぶら ママレード ごまあぶら じゅかいも	ぎゅうにゅう みそ とりにく のり ぶたにく とうふ	こまつな えのき にんじん だいこん ごぼう ねぎ オレンジ	641	29.5	17.4	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。												
今月の平均値												
基準値(3,4年生)												

## 「学校給食食材支援事業（市による給食用米・パンの調達）」

物価高騰に伴う給食食材費の値上がりの影響で、現状の給食費で食材をまかなうことが  
厳しくなりつつあります。

そこで、今年度も、給食で提供する米とパンを、市で調達することといたしました。

市では、給食費を値上げすることなく、美味しい給食を子どもたちに提供できるよう引き続き取  
り組んでまいります。



梅雨の期間も  
「早寝・早起き・朝ごはん」  
で規則正しい生活を  
心かけましょう！！