



6月よていにんだてひょう



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』

朝べじしよう!

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 よ 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
2	月	ごはん	アジのねぎみそやき	きりほしだいこんと 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 でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あじ ツナ ぶたにく とうふ	きりほしだいこん こまつな にんじん はねぎ ごぼう ねぎ だいこん	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 だいず きなこ スkimミルク	にんじん きゃべつ 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 グミ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー 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 スッキーニ	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 ごまあぶら 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 スッキーニ 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 くたくさんみそしる ジョア		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 パイナップル	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 ばんこ あぶら じゃがいも 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 きゃべつ きゅうり コーン	636	28.5	18.6	1.9
12	木	きゃべつとエビのパスタ		キャロットサラダ とうふドーナッツ	○	スパゲティ パター オリーブオイル ホットケーキ ミックスこ	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 きゃべつ 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 しんじゃがのみそしる ちばにんじんゼリー	○	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ 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 きゃべつ 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 じゃがいも 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		じゃがいものあげに たっぷりやさいのみそしる ベビーバイン	○	こめ むぎ しらたき さとう じゃがいも 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 ベビーバイン	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 じゃがいも 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	きゃべつ たまねぎ スッキーニ 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	げんきがでるサラダ うちまめじる	○	こめ むぎ ごまあぶら 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 きゃべつ 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 くたくさんみそしる メロン	○	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら こんにゃく ばんこ	ぎゅうにゅう みそ おから とうふ ぶたにく わかめ	きゃべつ 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 じゃがいも	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 きゃべつ 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		さつまいもとだいずの かりんとうあげ パインクレープ	○	うどん あぶら くろさとう パインクレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず	きゃべつ 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 ミネストローネ	○	こめ パター むぎ じゃがいも 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	パプリカ セロリ コーン マッシュルーム にんじん スッキーニ きゃべつ 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 ばんこ 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 きゃべつ 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 じゃがいも	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
心がけましょう!!