



6月よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度

佐倉市立下志津小学校

献立　　こんだて					主　　な　　材　　料　　おもなざいりょう			栄養量		
日	曜日	ぎゅうにゅう	しゅしよく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
2	月		サフラン ライス	チキンカレー シーフードのサラダ そらめめ	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　だいず　えび いか	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　ピーマン きゅうり　キャベツ そらめめ	こめ　じゃがいも あぶら　ごまあぶら さとう	680 33.0	17.3 1.5	
3	火		むぎごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ チーズ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　みそ とりにく　チーズ	ながねぎ　たまねぎ　たけのこ にら　しいたけ　にんにく しょうが　きゅうり　キャベツ もやし　にんじん	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぶん ごまあぶら　ごま	638 28.2	23.0 2.0	
4	水		むぎごはん	6月4日～10日は歯と口の健康週間						
				つみれじる とりにくのてりやき れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう　いわし みそ　たまご　とうふ とりにく　ぶたにく	しょうが　にんにく ながねぎ　こまつな にんじん　れんこん	こめ　むぎ　でんぶん さとう　あぶら　ごま	641 32.0	16.4 2.6	
				シナモン シュガー あげパン	ポトフ しろいんげんまめのパスタ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ベーコン　チーズ	にんじん　たまねぎ　かぶ セロリー　キャベツ にんにく　トマト　パセリ マッシュルーム	パン　さとう　あぶら じゃがいも　マカロニ しろいんげんまめ	640 25.6	21.9 2.2
				えのきたけのみそじる さばのカレーやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう　とうふ あぶらあげ　みそ さば　だいず　ぶたにく こんぶ	えのきたけ　こまつな にんじん　たまねぎ　ごぼう しいたけ　れんこん こんにゃく　さやいんげん	こめ　むぎ　さとう あぶら	640 31.1	20.5 2.8	
				トックのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　たまご　とりにく わかめ	にんにく　しょうが ほうれんそう もやし　しいたけ　ながねぎ にんじん	こめ　あぶら　さとう ごまあぶら　ごま トック　ゼリー	657 24.7	18.2 2.2	
10	火		むぎごはん	さわにわん とりにくのさっぱり あげごぼうのごまあえ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	にんじん　だいこん　しいたけ ながねぎ　こまつな しょうが　にんにく　ごぼう さやいんげん	こめ　むぎ　じゃがいも でんぶん　さとう ごま	635 23.8	16.2 2.5	
11	水		こんさい ピラフ	ミネストローネ しろみさかなのみそチーズやき ヨーグルト	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　だいず メルルーサ　みそ チーズ　ヨーグルト	ごぼう　れんこん　たまねぎ にんじん　パセリ　キャベツ セロリー　トマト　にんにく	こめ　バター じゃがいも　あぶら マカロニ	696 32.3	21.6 2.7	
12	木		あんかけ やきそば	にらたまスープ ポテタこあげ	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　あさり　いか　たこ たまご　とうふ　ベーコン のり	にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　にんじん　にら たけのこ　しいたけ ながねぎ	ちゅうかめん　あぶら さとう　でんぶん ごまあぶら　じゃがいも こむぎこ	662 30.2	24.7 2.5	
13	金		むぎごはん	千葉県民の日献立						
				ぐだくさんこえどじる いわしのさんがやき いそあえ　にんじんゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　いわし　ぶたにく みそ	しいたけ　だいこん　にんじん ながねぎ　しょうが　こまつな はねぎ　ほうれんそう えのきたけ	こめ　むぎ　さといも でんぶん　さとう ごま　ゼリー	614 27.3	15.5 1.7	
				とりねぎどん	キャベツのみそじる なっとうあえ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　みそ なっとう　ちりめんじゃこ かつおぶし	にんにく　しょうが　はねぎ キャベツ ほうれんそう	こめ　むぎ　こむぎこ でんぶん　あぶら さとう　ごまあぶら	642 31.2	18.5 2.5
				キムチ チャーハン	パイタンスープ てづくりしゅうまい すいか	ぎゅうにゅう　ぶたにく うずらのたまご　なると とりにく	こまつな　ながねぎ　たまねぎ にんじん　にんにく　キムチ しいたけ　はくさい　にら しょうが　グリーンピース　すいか	こめ　あぶら　ごまあぶら パンこ　でんぶん さとう　こむぎこ	607 27.3	21.0 2.7
				水		むぎごはん	すましじる さばのごまみそやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　さば　みそ さつまあげ　ぶたにく	にんじん　ほうれんそう しめじ　ごぼう　れんこん	こめ　むぎ　さとう　ごま こんにゃく　ごまあぶら
19	木		ガーリック トースト	とりにくのブラウンシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　ひじき　ハム	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ ブロッコリー　しめじ きゅうり	パン　バター　あぶら じゃがいも　さとう	618 23.7	26.0 2.5	
20	金		むぎごはん かみかみつくだに	さつまじる カリカリがんも シャキッとあえ	ぎゅうにゅう かえりにぼし　こんぶ とりにく　あぶらあげ みそ　とうふ　まぐろ	だいこん　にんじん　ごぼう ながねぎ　たまねぎ しいたけ　グリーンピース きりぼしだいこん　はくさい ほうれんそう	こめ　むぎ　ピーナッツ ごま　さとう さつまいも	693 26.3	22.4 3.0	
23	月		むぎごはん	ちゅうかうコーンスープ ジャージャー豆腐	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく　たまご なまあげ　とりにく　みそ	たまねぎ　にんじん とうもろこし　もやし こまつな　たけのこ　にんにく しょうが　グリーンピース	こめ　むぎ　でんぶん ごまあぶら　あぶら	662 28.7	23.3 2.1	
24	火		むぎごはん	けんちんじる とりにくのしちみやき ごまじゃこサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう　とうふ みそ　とりにく ちりめんじゃこ	にんじん　だいこん ながねぎ　ごぼう にんにく　キャベツ セロリー　きゅうり	こめ　むぎ　こんにゃく あぶら　ごま　さとう ごまあぶら　ゼリー	602 26.9	17.6 2.3	
25	水		ひやし きつねうどん	レバーとポテトのあえもの パナナケーキ	ぎゅうにゅう　あぶらあげ わかめ　なると レバー　たまご	しいたけ　きゅうり　もやし にんじん　しょうが ピーマン　パナナ	うどん　さとう　こめこ じゃがいも　あぶら こむぎこ　バター なまクリーム	668 28.2	22.0 3.0	
26	木		むぎごはん	なめこのみそじる ぶたにくのバーベキューソースやき にんじんサラダ	ぎゅうにゅう　いわし みそ　たまご　とうふ ぶたにく　まぐろ	しょうが　ながねぎ こまつな　にんじん たまねぎ　きゅうり セロリー	こめ　むぎ　でんぶん ごまあぶら　あぶら さとう	663 26.0	26.8 2.2	
27	金		キャロット ピラフ	チリコンカンスープ てづくりコロケ	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　ぶたにく	たまねぎ　にんじん ピーマン　あかピーマン にんにく　マッシュルーム パセリ	こめ　バター　あぶら じゃがいも　こむぎこ パンこ	685 27.0	23.2 2.0	
30	月		ハヤシ ライス	ひじポテサラダ メロン	ぎゅうにゅう　ぶたにく ひじき　ハム	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　にんにく きゅうり　メロン	こめ　バター　あぶら さとう　じゃがいも	664 22.2	19.5 1.4	
料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。 食当番は、1週間使用した白衣・帽子・袋を週末に 持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをお願いいたします。柔軟剤はお控えく ださい。 (ボタンのゆるみやほつれは、つくろいをしていただけると助かります。)					今月の地場産物		650	20.7		
					 こめ　こめこ　きゅうり　はねぎ にんじん　たまねぎ　トマト　すいか じゃがいも　きくらげ　メロン	今月の平均	27.9	2.3		
						学校給食摂取基準 (3、4年生)	650 21.1～ 22.5	19.4～ 21.7 2.0未満		