



6月よていこんだてひょう



家庭数

令和8年度

佐倉市立下志津小学校

日	曜日	ぎゅうにゅう	献立 こんだて		主な材料 おもなざいりょう			栄養量	
			しゅしょく	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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1	月		サフランライス	ポークカレー ひじきのマリネ にんじんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	692 24.4	21.2 1.7
2	火		むぎごはん	じゃがいもとわかめのみそしる さばのたつたあげ シャキッとあえ	ぎゅうにゅう わかめ みそ さば まぐろ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい にんじん	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	667 26.9	23.6 2.6
3	水		むぎごはん	えのきたけのみそしる とりにくのてりやき れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく	えのきたけ こまつな にんじん しょうが にんにく れんこん	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	623 28.5	18.8 2.9
4	木		6月4日~10日は歯と口の健康週間		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	パン さとう あぶら じゃがいも しろいんげんまめ マカロニ	663 26.8	23.8 2.4
5	金		ごはん	さわにわん しろみぎかなのみそチーズやき ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ みそ チーズ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな レモン しょうが キャベツ セロリー きゅうり	こめ じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	615 30.2	20.3 2.6
8	月		ビビンバ	ワンタンスープ 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	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン ゼリー	691 27.0	19.7 2.0
9	火		むぎごはん	キャベツのみそしる さばのカレーやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば さつまあげ ぶたにく	キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん にんじん	こめ むぎ ごま ごまあぶら	612 28.0	19.4 2.7
10	水		パエリア	ポテトスープ とりにくのハーブやき コールスローサラダ	ぎゅうにゅう いか えび とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン あかピーマン たまねぎ パセリ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	616 32.8	20.9 2.7
11	木		あんかけ やきそば	にらたまスープ ポテトたこあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり いか たまご のり とうふ ベーコン たこ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 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 でんぷん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	664 30.6	24.7 2.5
12	金		千葉県民の日献立		ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし ぶたにく みそ のり	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 はくさい すいか	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう ごま あぶら	613 28.1	15.6 1.4
17	水		そぼろごはん	とんじる しんじゃがチップス チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ チーズ	しょうが えだまめ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	633 26.1	22.5 2.3
18	木		ナン	キーマカレー ジャーマンポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ	ナン ひよこまめ あぶら じゃがいも バター	676 30.9	23.6 1.9
19	金		むぎごはん	まめまめじる とりにくのさつぱりに あげごぼうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ だいたず あぶらあげ とりにゅう みそ とりにく	だいこん こまつな しいたけ ながねぎ ごぼう さやいんげん	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま さとう	653 26.8	17.0 2.9
22	月		むぎごはん	ちゅうかふうコーンスープ ジャージャーとうふ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご みそ なまあげ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし もやし しょうが こまつな たけのこ グリーンピース	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら	662 28.7	23.3 2.1
23	火		こんさい ピラフ	ABCスープ てづくりコロケ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく たまご	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな セロリー みかん	こめ バター マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	661 21.7	21.4 2.1
24	水		ごはん	さつまじる 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 とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく まぐろ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが たまねぎ りんご レモン きゅうり セロリー	こめ さつまいも さとう	690 26.7	27.3 2.0
25	木		ごはん	やまといもいりとりだんごじる さけのねぎみそやき だいたずのいそに	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さけ みそ だいたず ひじき あぶらあげ	はねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな しいたけ ながねぎ さやいんげん	こめ やまといも でんぷん さとう こんにやく	626 33.2	17.3 2.1
26	金		むぎごはん	とうふとなめこのみそしる とりにくのしちみやき ツナとやさいのあえもの とりにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく まぐろ わかめ	なめこ えのきたけ ながねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん	こめ むぎ ごま さとう パンナコッタ	631 27.2	19.7 2.6
29	月		サフラン ライス	ハヤシルー ひじポテサラダ ひとくちりんごゼリー	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	こめ バター あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ゼリー	663 21.7	19.5 1.4
30	火		ひやし きつねうどん	レバーとポテトのあえもの てづくりバナナケーキ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ なたと 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

* 材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。

●給食当番は、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、つくりをしていただくと助かります。)

今月の地場産物

こめ こめこ きゅうり はねぎ
にんじん たまねぎ トマト
じゃがいも きくらげ すいか



今月の平均

650
27.7

21.0
2.2

学校給食摂取基準 (3、4年生)

650
21.1~32.5

14.4~21.7
2.0未満