

6月分 給食献立表

～今月は食育月間です～



令和7年度

佐倉市立南志津小学校

給食目標「清潔を心がけよう」

日付	曜日	牛乳	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 加糖乳 (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り ょ う						
			しゅしょく	おかず			あ か		みどり		きいろ		
							血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の え る		エ ネ ル ギ ー に な る		
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪	
2	月		あつあげそぼろどん	ぐだくさんすましじる れいとうみかん	623 24.5	20.0 407 1.6	なまあげ とりにく ぶたにく	かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん みつば えだまめ	しょうが ごぼう みかん ながねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	
3	火		タコライス	とうがんともすくのスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	638 25.5	20.5 355 1.5	ぶたにく ひよこまめ とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく トマト もすく とうがん	こめ むぎ ワントンのかわ ゼリー	あぶら	
4	水		ごはん	さばのピリからソースがけ しおこんぶあえ うちまめじる（滋賀）	682 27.3	27.3 316 2.5	さば うちまめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	にんにく しょうが きゅうり だいこん キャベツ	こめ さといも でんぷん	あぶら ごまあぶら	
給食費の引き落とし日（6月5日までに残高をご確認ください）：再引き落とし日は20日（金）													
5	木		コッペパン	てづくりブルーベリージャム ガーリックジャーマンポテト チリコンカン	606 25.0	21.6 313 2.0	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ブルーベリー	にんにく たまねぎ レモン	パン はちみつ	あぶら オリーブオイル	
6	金		ラッキー人参☆ むぎごはん	とうふのつくねやき カレーきんぴら のっぺいじる カミカミだいず	621 25.0	18.1 323 2.1	さば だいず とうふ とりにく ぶたにく	ひじき ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ れんこん しいたけ ごぼう	こめ さとう むぎ こんにゃく でんぷん じゃがいも	あぶら	
9	月		とりらどん	わかめスープ てづくりりんごゼリー	616 24.5	16.7 345 1.8	とりにく とうふ なまあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	
10	火		むぎごはん	おからハンバーグおろしソース ごぼうサラダ さつまじる	670 26.7	21.1 352 2.2	ぶたにく おから ツナ みそ なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん わけぎ	たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり	こめ パンこ じゃがいも さつまいも こんにゃく	エッグケアマヨネーズ あぶら	
11	水		ちゅうかふうまぜごはん	とりにくのチリソースがけ トックスープ	627 28.6	19.2 282 1.9	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ごまつな	にんにく しょうが ながねぎ だけのこ しいたけ	こめ さとう でんぷん トック	あぶら ごまあぶら	
12	木		ごはん	あじのさんがやき いそあえ じゃがいものみそじる ちばのにんじんゼリー	607 25.6	16.4 326 2.1	アジ とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	ながねぎ しょうが えのきだけ	こめ じゃがいも にんじんゼリー	あぶら	
13	金		チキンカレーライス	ポパイサラダ かたぬきチーズ	665 25.9	21.7 381 1.9	ボンレスハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ	
15	日		千葉県民の日										
16	月		ごはん	なまあげのちゅうかに もやしとハムのあえもの	609 26.7	20.4 401 2.2	なまあげ ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だけのこ しいたけ いんげん にんにく	しょうが もやし りんごす	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら
17	火		ロールトースト	ブロッコリーサラダ ミネストローネ（ズッキーニ）	616 26.8	29.5 535 2.8	ボークフランク ベーコン ツナ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ズッキーニ たまねぎ セロリ にんにく	しょうパン さとう じゃがいも	あぶら	
18	水		チャブチェどん	うましおスープ ぶどうゼリー	601 22.1	19.5 288 2.3	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ だけのこ もやし	こめ ゼリー さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	
19	木		ごはん	とりにくのマーメレードやき あおなのちりマヨあえ けんちんじる	633 29.4	22.1 421 2.4	とりにく みそ ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	ごまつな にんじん ほうれんそう	だいこん ながねぎ ごぼう	こめ さとう こんにゃく マーメレードジャム	あぶら ごまあぶら ごま エッグケアマヨネーズ	
20	金		ごはん	ホキのはなそのやき わかめサラダ きくらげのスープ アセロラゼリー	612 25.3	18.7 296 2.1	ホキ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな ピーマン	ながねぎ きくらげ きゅうり レモン キャベツ たまねぎ えのきだけ	こめ ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	
23	月		ガーリックライス	やきにくサラダ ABCスープ ひとくちマンゴーゼリー	621 20.9	22.4 262 2.2	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく キャベツ だいこん セロリ	こめ ゼリー	あぶら	
24	火		サフランライス	ハッシュドボーク ほうれんそうとコーンのソテー	652 21.7	20.9 279 2.0	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん グリーンピース	エリンギ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	こめ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	
25	水		ごはん	チキンみそカツ わふうサラダ とうがんのスープ	653 27.7	22.2 315 2.0	とりにく ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	しょうが ながねぎ きゅうり だいこん	こめ こむぎこ パンこ	あぶら ごま	
26	木		ごはん	さけのゆうあんやき きりぼしだいこんのごまマヨあえ とんじる	606 26.4	19.7 416 2.4	さけ ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ながねぎ ごぼう ゆず	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	ごま	
27	金		マーボナスどん	ぶたにくのスープ すいか	601 21.9	21.1 301 2.1	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ごまつな	なす しょうが たまねぎ にんにく だけのこ えのきだけ ながねぎ すいか	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
30	月		さけとえだまめごはん	レバーのケチャップあえ すましじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	610 29.5	15.9 309 2.1	さけ だいず ぶたレバー とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ にんじん	えのきだけ しょうが ながねぎ	こめ さとう プリン	ごま あぶら	

※献立は材料の都合により変更になることがあります。

給食レシピで朝ベジ♪

カレーきんぴら



＜作り方＞

- ①じゃがいもは切った後、よく水にさらし、水気をきっておく。
- ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- ④じゃがいもを加え、少ししんなりしたら調味料を入れる。
- ⑤ピーマンを入れ、味を見て、好みで塩を入れる。

給食では、ごぼうやこんにゃくも入れて作っています。カレー味でご飯がすすむ野菜料理です。

日本各地の郷土料理を知ろう！

6月の郷土料理は…

滋賀県より「打ち豆汁」

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

★ ラッキー人参チャレンジ ★

星型の人参が入っていた人は、メニューをリクエストすることができます！人参を食べる前に担任の先生が栄養士に教えてください。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

	学校給食 実施基準 (中学年)	今月の 平均値
エネルギー	650kcal	627
たんぱく質	24.0g	24
脂質	21.0g	20.7
カルシウム	350mg	343
食塩相当量	2.0g未満	2.0

学校給食食材支援事業について
(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難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。