６月分　給食献立表

～今月は食育月間です～

令和８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 しゅしょく	こんだてめい おかず	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう あか 血やにくになる おもに たんぱく質	あか 血やにくになる おもに 無機質	みどり 体の調子をととのえる おもに カロテン	みどり 体の調子をととのえる おもに ビタミンC	きいろ エネルギーになる 炭水化物	きいろ エネルギーになる おもに 脂肪
2	火	○	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	605 21.3	18.0 423 1.6	きぬあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	ながねぎ　たけのこ しいたけ えだまめ みかん	こめ さとう でんぷん	あぶら
3	水	○	リクエストメニュー **ココアあげパン**	ポパイポテトサラダ ミネストローネ	622 19.6	23.3 295 2.3	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	セロリ キャベツ ズッキーニ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ ココア	あぶら エッグケアマヨ
4	木	○	歯と口の健康週間 タコライス	とうがんともずくのスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	636 25.5	20.5 350 1.5	ぶたにく ひよこまめ とりにく	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく とうがん しょうが	こめ むぎ ワンタンのかわ ゼリー	あぶら
5	金	○	むぎごはん	さばのごまやき ごぼうのサラダ さつまじる	614 27.0	19.3 321 2.3	さば ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう　しょうが きゅうり だいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう	エッグケアマヨ ごま
8	月	○	とりにらどん	わかめのスープ てづくりなつみかんゼリー	615 23.6	17.5 314 1.8	とりにく なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ　なつみかん キャベツ にんにく しょうが	こめ　ゼリーのもと むぎ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら
9	火	○	ごはん	とうふのつくねやき こぎつねあえ じゃがいものみそしる かみかみくろまめ	593 23.5	17.4 389 2.0	とりにく　みそ とうふ あぶらあげ くろまめ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう こまつな	たまねぎ れんこん しょうが	こめ さとう じゃがいも	ごま
10	水	○	チキンカレー ライス	にんじんサラダ てづくりはちみつゆずゼリー	682 21.9	19.8 278 2.1	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　りんご きゅうり セロリ しょうが にんにく	こめ　ゼリーのもと むぎ　ゆず じゃがいも さとう はちみつ	あぶら
11	木	○	リクエストメニュー **みそにこみうどん**	リクエストメニュー ぶたしゃぶサラダ **やさいチップス（たくさん）**	592 24.9	24.7 327 2.2	とりにく ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　しいたけ キャベツ　ごぼう きゅうり　れんこん にんにく　しょうが だいこん ながねぎ	うどん じゃがいも さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら
12	金	○	むぎごはん	あじのさんがやき おかかサラダ さわにわん ちばのにんじんゼリー	595 27.6	16.0 292 2.1	あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう みつば	キャベツ　しょうが だいこん　たけのこ ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん にんじんゼリー	あぶら ごま
15	日		千葉県民の日									
16	火	○	ちゅうかふう まぜごはん	とりにくのチリソースがけ きくらげのスープ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	586 25.5	19.8 292 2.2	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが えのきだけ　にんにく きくらげ たけのこ ながねぎ	こめ さとう でんぷん いちごぎゅうにゅうプリン	あぶら ごまあぶら
17	水	○	ごはん	とうふのかわりあげ ごしきあえ ぶたじゃがみそしる ひゅうがなつゼリー	609 21.6	19.9 507 2.1	とうふ　みそ おから とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし ながねぎ しょうが	こめ じゃがいも でんぷん ひゅうがなつゼリー	あぶら ごま
18	木	○	リクエストメニュー **セルフハンバーガー**	ハンバーグ チーズ ボイルやさい コンソメスープ	637 29.9	28.3 560 2.8	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	パン さとう じゃがいも パンこ	
19	金	○	ごはん	たらのオイネーズやき シャキッとあえ だいこんのべっこうに	586 27.0	17.8 319 2.0	たら ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん キャベツ にんにく	こめ さとう	エッグケアマヨ ごま
22	月	○	ビビンバ	**きゅうりのなんばんづけ** トックスープ あじさいゼリー	673 25.4	20.4 320 2.5	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	きゅうり　にんにく きくらげ　もやし ながねぎ　しいたけ しょうが	こめ　ゼリー むぎ さとう トック	ごまあぶら ごま
23	火	○	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	596 25.8	18.3 377 2.4	さけ ハム ぶたにく とうふみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく ゆず	こめ さとう じゃがいも	エッグケアマヨ ごま あぶら
24	水	○	マーボーナス どん	うましおスープ すいか	645 24.3	24.0 287 2.1	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ　にんにく たけのこ　キャベツ ながねぎ　すいか しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
25	木	○	サフランライス	ハッシュドポーク ほうれんそうとコーンのソテー	652 21.7	20.9 279 2.1	ぶたにく ベーコン グリンピース	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム エリンギ コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル
26	金	○	ごはん	チキンみそカツ わかめサラダ とうがんスープ	676 28.5	24.9 304 2.4	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ　ながねぎ きゅうり　レモン とうがん しょうが	こめ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま
29	月	○	きんぴらごはん	レバーとポテトのカレーあげ とうふのみそしる	633 25.2	17.7 337 2.4	ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう　しょうが えのきだけ　にんにく ながねぎ しらたき	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
30	火	○	ケチャップライス	キャベツのフレンチ ポトフ キャンディチーズ	633 26.1	21.4 354 2.1	とりにく ハム ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	キャベツ　セロリ きゅうり　コーン たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ さとう じゃがいも	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。

	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

給食レシピで朝ベジ♪

きゅうりの南蛮漬け

朝ベジしよう！

作り置きで
手軽に朝ベジ！

＜材料(作りやすい分量)＞

きゅうり(1cm小口)		3本
塩(塩もみ用)		ひとつまみ
A	しょうゆ	大さじ1強
	砂糖	大さじ1・1/3
	酢	大さじ1・1/3
	ごま油	大さじ1/3
	一味唐辛子	少々

＊七味唐辛子でも大丈夫です。
＊きゅうりは、麺棒でたたいてから手でちぎると味が染みやすくなります。

＜作り方＞

①ビニール袋にきゅうりと塩もみ用の塩を入れ、10分くらい置く。
②軽く水を絞り、Aの調味料を入れる。
③冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

辛いものが苦手な場合、おろしにんにくや中華スープの素を少し入れてもおいしくできます。

今月の地場産物

○ＪＡ千葉みらいの野菜
米・米粉・葉ねぎ・きゅうり
すいか・にんじん・玉ねぎ
じゃがいも

○丹上さんの野菜
じゃがいも・ズッキーニ
きゅうり

ラッキー人参リクエスト

5月のラッキー人参リクエストメニューを取り入れています。
２名分は、７月に登場しますので楽しみにしていてください♪