



# 令和8年6月予定こんだて表

☆6月の目標 『よくかんで食べよう』



佐倉市立和田小学校

| ひ<br>に<br>ち            | よ<br>う<br>び | こんだてめい       |               |                              | おもなざいりょう                        |                               |  | I補<br>-<br>650 Kcal<br>たんぱく<br>21.1~32.5g   | ししつ<br>14.4~21.7g<br>しょくえん<br>さとうりょう<br>2.0g未満         |  |      |      |
|------------------------|-------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|---|--|--|------|------|
|                        |             | 牛<br>に<br>ゅう | しゅしょく         | しゅさい                         | ふくさい・しるもの・そた                    | あか                            | みどり  |   |  | きいろ  |      |      |
| 2                      | 火           |              | むぎごはん         | オムレツ                         | さつまじる<br>6がつのゼリー                | たまご<br>とりにく<br>みそ             | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>ヨーグルト   | キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう<br>こまつな   | トマト<br>にんじん<br>ねぎ                                      | こめ<br>むぎ<br>バター<br>さとう<br>さつまいも<br>こんにゃく<br>ごまあぶら    | 645  | 20.0 |
| 3                      | 水           |              | むぎごはん         | ふたキムチ                        | サンラータン<br>かわちばんかん               | ぎゅうにゅう<br>とうふ                 | ふたにく<br>たまご  | きりぼしだいこん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>にら<br>にんにく<br>きくらげ                                    | キムチ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>かわちばんかん                         | こめ<br>しらたき<br>さとう<br>でんぷん<br>はるさめ<br>ごま              | 601  | 16.3 |
| <b>歯と口の健康週間献立</b>      |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 4                      | 木           |              | むぎごはん         | ししゃもの<br>からあげ                | ごぼうサラダ<br>キャベツのみそしる             | ししゃも<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう       | ツナ<br>みそ   | ごぼう<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが   | きゅうり<br>キャベツ<br>こまつな                                   | こめ<br>むぎ<br>でんぷん<br>さとう<br>マヨネーズ<br>ごま               | 605  | 20.6 |
| 5                      | 金           |              | わふう<br>きのこピラフ | とりにくの<br>トマトソース              | こまつなのクリームに                      | ふたにく<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう        | とりにく<br>スキムミルク   | ぶなしめじ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが   | エリンギ<br>トマト<br>パセリ<br>にんにく<br>しょうが<br>とうもろこし<br>こまつな   | こめ<br>むぎ<br>バター<br>あぶら<br>さとう<br>こむぎこ<br>こめこ         | 640  | 23.3 |
| 8                      | 月           |              | トマトおやこどん      | あすかじる<br>だいずのしゃりしゃりあげ        | とりにく<br>たまご<br>とうふ<br>みそ<br>だいず | あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう               | たまご<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう   | トマト<br>たまねぎ<br>こまつな<br>ごぼう<br>にんじん<br>だいこん  | たまねぎ<br>しいたけ<br>にんじん                                   | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん<br>あぶら              | 672  | 21.6 |
| 9                      | 火           |              | あんかけかたやしそば    | やきにくサラダ<br>マーラーカオ<br>ひとくちチーズ | とりにく<br>ふたにく<br>たまご<br>チーズ      | いか<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう           | にんじん<br>にんにく<br>キャベツ<br>しょうが<br>きゅうり<br>チンゲンサイ<br>たけのこ<br>しいたけ<br>だいこん | エリンギ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが  | ちゅうかめん<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら<br>でんぷん<br>こむぎこ          | 655  | 29.4 |      |
| 10                     | 水           |              | きのこカレー        | さつまいもたづくり<br>ひとくちりんごゼリー      | とりにく<br>ぎゅうにゅう                  | にぼし                           | ぶなしめじ<br>まいたけ<br>エリンギ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが                          | だいたい<br>しいたけ<br>にんじん  | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>あぶら<br>さつまいも<br>さとう<br>ゼリー        | 663  | 16.8 |      |
| 11                     | 木           |              | むぎごはん         | あつあげ<br>ステーキ                 | だいこんのうめおかかあえ<br>にらふたじる          | あつあげ<br>かつおぶし<br>みそ           | ベーコン<br>ふたにく<br>ぎゅうにゅう   | えのきたけ<br>だいこん<br>にんじん<br>こまつな<br>うめ<br>にら<br>もやし                                  | こめ<br>むぎ<br>バター<br>さとう<br>でんぷん<br>あぶら                  | 609  | 20.5 |      |
| <b>W杯応援「オランダ」</b>      |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 12                     | 金           |              | ブラン<br>コッパパン  | キベリング                        | スタンポット<br>エルテンスープ               | たら<br>ぎゅうにゅう                  | たまご<br>ベーコン  | にんにく<br>にんじん<br>セロリ   | ほうれんそう<br>たまねぎ<br>グリーンピース                              | パン<br>こむぎこ<br>あぶら<br>でんぷん<br>じゃがいも<br>バター            | 643  | 30.1 |
| <b>千葉県民の日献立</b>        |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 16                     | 火           |              | ひじきごはん        | ふたにくの<br>みそやき                | いわしのつみれじる<br>ばくがゼリー             | ひじき<br>ふたにく<br>いわし<br>とうふ     | あぶらあげ<br>みそ<br>たまご<br>ぎゅうにゅう   | にんじん<br>しいたけ<br>えだまめ<br>しょうが<br>だいこん<br>こまつな                                      | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごま<br>でんぷん<br>ゼリー                   | 677  | 22.8 |      |
| <b>6年生が縄文体験をします</b>    |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 17                     | 水           |              | こだいまい<br>ごはん  | さばの<br>しおやき                  | きりぼしだいこんとわかめのサラダ<br>じょうもんじる     | さば<br>みそ                      | わかめ<br>ぎゅうにゅう  | きりぼしだいこん<br>にんじん<br>きゅうり<br>ぶなしめじ<br>ねぎ<br>ごぼう<br>しいたけ<br>みずな<br>うど<br>なめこ<br>わらび | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごま<br>こむぎこ<br>さといも                  | 600  | 20.9 |      |
| <b>W杯応援「チュニジア」</b>     |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 18                     | 木           |              | ジェルピアン        | ブリック                         | ショルバ                            | ふたにく<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう         | たまご<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう  | たまねぎ<br>ピーマン<br>とうもろこし<br>パセリ<br>にんじん<br>セロリ<br>にんにく<br>トマト<br>パセリ                | こめ<br>あぶら<br>はるまきのかわ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ            | 628  | 21.9 |      |
| 19                     | 金           |              | むぎごはん         | チンジャオ<br>ロース                 | とうがんのスープ<br>ミルクくずもち             | ふたにく<br>ぎゅうにゅう                | とりにく   | ピーマン<br>えのきたけ<br>にんにく<br>しょうが<br>とうがん<br>にんじん<br>こまつな                             | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごまあぶら                               | 635  | 14.6 |      |
| 22                     | 月           |              | むぎごはん         | あじの<br>パンこやき                 | おかひじきのおひたし<br>どさんこじる            | あじ<br>ふたにく<br>みそ              | かつおぶし<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう   | パセリ<br>にんにく<br>おかひじき<br>もやし<br>にんじん<br>ねぎ<br>しょうが<br>キャベツ<br>とうもろこし               | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごま<br>マヨネーズ<br>パンこ<br>じゃがいも<br>バター  | 622  | 19.5 |      |
| <b>朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」</b> |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 23                     | 火           |              | むぎごはん         | やまといもと<br>ふたにくの<br>ちゅうかいため   | きゅうりのなんぼんづけ<br>ヨーグルト            | ふたにく<br>ぎゅうにゅう                | ヨーグルト  | にんじん<br>ねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>きゅうり  | ぶなしめじ<br>にら<br>にんにく                                    | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>でんぷん<br>やまといも<br>ごまあぶら            | 608  | 13.5 |
| <b>ラッキーさんリクエスト★</b>    |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 24                     | 水           |              | ココア<br>あげパン   | コーン<br>チャウダー                 | コールスローサラダ                       | とりにく<br>ぎゅうにゅう                | スキムミルク   | キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>とうもろこし<br>パセリ   | きゅうり<br>たまねぎ<br>パセリ                                    | パン<br>さとう<br>あぶら<br>じゃがいも<br>こめこ<br>バター              | 609  | 23.5 |
| <b>W杯応援「スウェーデン」</b>    |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 25                     | 木           |              | キャロット<br>ライス  | ヤンソンさん<br>のゆうわく              | アートソッパ<br>ひとくちようなしゼリー           | ツナ<br>チーズ<br>ひよこめ             | ぎゅうにゅう<br>ふたにく   | にんじん<br>セロリ<br>にんにく   | たまねぎ<br>パセリ  | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>じゃがいも<br>バター<br>パンこ<br>あぶら<br>ゼリー | 633  | 17.9 |
| <b>★ラッキーにんじん</b>       |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 26                     | 金           |              | むぎごはん         | ピーマンの<br>にくづめ                | もやしのみそしる<br>バナライアイス             | ふたにく<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう         | あぶらあげ<br>みそ  | ピーマン<br>たまねぎ<br>しょうが<br>トマト<br>もやし<br>こまつな  | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>マヨネーズ<br>パンこ<br>じゃがいも<br>さとう<br>アイス | 697  | 24.8 |      |
| <b>ラッキーさんリクエスト★</b>    |             |              |               |                              |                                 |                               |  |   |  |  |      |      |
| 29                     | 月           |              | カレーうどん        | いかの<br>てんぷら                  | こまつなのなめたけあえ<br>すいか              | とりにく<br>いか<br>ぎゅうにゅう          | あぶらあげ<br>たまご   | にんじん<br>ぶなしめじ<br>しいたけ<br>こまつな<br>えのきたけ<br>すいか                                     | たまねぎ<br>しいたけ<br>ほうれんそう<br>きゅうり                         | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごま<br>でんぷん<br>あぶら                 | 631  | 20.7 |
| 30                     | 火           |              | むぎごはん         | てづくり<br>シューマイ                | パンサンスウ<br>かぼちゃのみそしる             | とうふ<br>たまご<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう | ふたにく<br>ハム<br>みそ   | たまねぎ<br>しょうが<br>えだまめ<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>こまつな                                      | しいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり                                   | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>ごまあぶら<br>でんぷん<br>はるさめ<br>シューマイのかわ | 603  | 15.0 |

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。



6月15日は「千葉県民の日」です。16日は、千葉県の郷土料理「いわしのつみれ汁」や特産品が登場します。お楽しみに！



### 《6月の地場産物》

こめ みそ こめこ きゅうり  
やまといも じゃがいも たまねぎ  
トマト きくらげ すいか

6月の平均栄養価

|      |      |
|------|------|
| 633  | 20.6 |
| 26.9 | 1.9  |