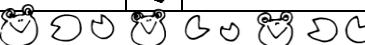


# 6がつのよていこんだてひょう

令和7年度

佐倉市立佐倉東小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて			おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	脂質 (g)					
		しゅしょく	牛 乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ							
					ち・にく・ ほねをつくる	からだのちょうしを ととのえる	ねつやちからのも とになる							
2	月	からっとごはん		とうふサラダ すましる	とりにく とうふ なると きゅうにゅう	えだまめ こまつな きやべつ きゅうり コーン たまねぎ にんじん	こめ むぎ こま さとう かたくりこ	595 24.4	20.0 2.1					
3	火	ごはん		あつあげのにくづめに スタミナとんじる ぶどうゼリー	あつあげ にく みぞ きゅうにゅう	しょうが たまねぎ はねぎ ににく こぼう だいこん こまつな ねぎ	こめ あぶら ごま かたくりこ さとう ぶどうジュース	672 27.8	25.2 1.7					
4	水	キーマカレー		グリルサラダ かみかみグミ	ふたにく きゅうにく だいす チーズ とりにく きゅうにゅう	にんにく しおが たまねぎ にんじん れんこん ビーマン ズッキニー	こめ むぎ あぶら さつまいも カレーワー オリーブオイル	688 23.8	19.4 1.6					
5	木	ごはん		ふたにくのうめみそやき むげんビーマン ふわふわとうふのすましる	ふたにく みそ ツナ かつおぶし たまご とうふ きゅうにゅう	にんじん ビーマン たまねぎ うめ ほうれんそう	こめ はるさめ ごま あぶら かたくりこ	616 23.2	20.1 2.4					
6	金	パン		フィッシュフライ タルタルサラダ ラタトウイコ	しゃけ チーズ ベーコン きゅうにゅう	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく こぼう かまぼち ビーマン ズッキニー	パン あぶら パン ごむぎ こむぎ オーリーブオイル さとう	584 23.7	23.0 2.4					
9	月	ちゅうかどん		はるさめスープ ごまごまごぼう	ふたにく いか うずらのたまご とりにく きゅうにゅう	こぼう ねぎ こまつな しらうが にんじん きくらげ きやべつ ちんげん きんさ きぬや たまねぎ えのき	こめ むぎ かたくりこ はるさめ あぶら ごま さとう	597 22.1	17.6 2.5					
10	火	ごはん		ほっけのしおやき カレーきんぴら どさんこじる	ほっけ ふたにく みそ きゅうにゅう	こぼう にんじん いんげん たまねぎ こまつな もやし コーン ごまつな	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	587 27.7	16.8 2.4					
11	水	なつやさい スパゲッティー		BLTスープ おからスコーン	ベーコン おから スキムミルク たまご きゅうにゅう	にんにく とまと スッキニー なます ビーマン レタス バセリ	スパゲッティー ごむぎ さとう バター チョコレート	581 20.4	23.8 2.2					
12	木	ガーリックライス		コーンフレークチキン チリコンカン	とりにく チーズ だいす ふたにく ベーコン きゅうにゅう	にんにく マッシュルーム にんじん とまと	こめ むぎ オーリーブオイル パン マヨネーズ	648 27.2	23.3 2.2					
13	金	ごはん		さんかやき しおこうじなうとうあえ さくらのみそしる	あじ とりにく みそ あぶらあげ おから なうとう ふたにく たまご のり きゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう だいこん ねぎ ごぼう れんこん	こめ パン ごま かたくりこ	628 26.7	18.4 2.2					
15	日				ちばけんみんのひ									
16	月	ねぎしおぶたん		しんじやがのみそしる ぎゅうにゅうかんてん	ふたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	にんにく えりんぎ にんじん ねぎ しもん こまつな みかん	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも さとう	632 22.7	19.7 2.1					
17	火	ごはん		いわしのかばやき ごましようゆあえ おとうふだんこじる	いわし とうふ とりにく たまご きゅうにゅう	しょうが ぼうれんそう にんじん きくらげ ねぎ こまつな	こめ かたくりこ さとう ごま あぶら	621 25.0	20.3 2.0					
18	水	ガパオライス		フォーのスープ やちまたのすいか	ふたにく きゅうにく とりにく きゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな にんじん きくらげ コーン いんげん もやし ねぎ ちんげん すいか	こめ むぎ あぶら ビーフン さとう	593 24.6	16.1 2.1					
19	木	なんちゃって メロンパン		ひじきのマリネ オニオンスープ	たまご ひじき チーズ ハム ベーコン きゅうにゅう	きゅうり にんじん セロリ バセリ	パン ごむぎ さとう バター あぶら	657 19.4	31.3 2.6					
20	金	ごはん		ヤンニヨムチキン うましおサラダ トックスープ	とりにく わかめ きゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり しゃべつ にんにく	こめ あぶら かたくりこ ごま トック ごまあぶら	627 24.5	20.4 2.1					
23	月	こんぶごはん		しゃぶしゃぶサラダ いためやさいのみそしる ヨーグルト	こんぶ ふたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん しいだま きゅうり ねぎ しめじ だいこん こまつな しょうが	こめ むぎ あぶら さとう ごま ヨネーズ	604 23.4	22.8 2.4					
24	火	バターチキンカレー		にんじんサラダ さくらのメロン	とりにく ヨーグルト ツナ きゅうにゅう	にんじん きゅうり まねぎ とまと にんにく しょウガ セロリ メロン	こめ むぎ あぶら バター ごむぎ さとう	720 24.3	26.6 1.4					
25	水	ごはん		かにかまサラダ じゅんじゅん(ににくのすきやき) キャラメルプリン	とりにく きゅうにく とうふ わかめ かにかま きゅうにゅう	だいこん きゅうり ねぎ しらたき にんじん こまつな	こめ マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	590 21.4	15.2 1.6					
26	木	にくみそどん		ズッキーニのはるまき ひえひえパン	ふたにく だいす みそ チーズ ハム きゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく ズッキーニ パン	うどん あぶら さとう かたくりこ はるまきの かわい ごむぎ	601 25.3	25.3 2.2					
27	金	ごはん		ピーマンのにくづめ しんじやがのそぼろに さくらんぼ	ふたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょウガ ビーマン さくらんぼ	こめ パン さとう かたくりこ じゅかいも	642 23.8	18.0 1.6					
30	月	ごはん		アップルジンジャーチキン コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	とりにく ハム チーズ たまご きゅうにゅう	とまと いんげん りんご レモン にんじん しょウガ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	こめ どれっしんぐ あぶら さとう かたくりこ じゅかいも	635 26.0	22.5 2.1					
裏面に 朝ベジレシピ あります！								今月平均値	624	21.2				
								24.1	2.1					
基準値 (小学校中年)								650	14.4 ~21.7					
								21.1	2.0未満					

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

6月は千葉県の食育月間です。

旬の地場産物をたくさん献立を予定しています。  
美味しい楽しく食べて千葉の味覚を味わいましょう！！

