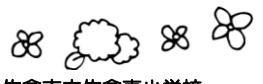


# 6がつのよていこんだてひょう



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 よ 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 すましじる	とりにく とうふ かつおぶし 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 あぶら こま さとう かたくりこ	595	20.0
								24.4	2.1
3	火	ごはん		あつあげのにくづめに スタミナとしじる ぶどうゼリー	あつあげ とりにく ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	しょうが たまねぎ はねぎ にんにく ごぼう だいこん こまつな ねぎ	こめ あぶら こま かたくりこ さとう ぶどうジュース	672	25.2
								27.8	1.7
4	水	キーマカレー		グリルサラダ かみかみグミ	ぶたにく きゅうに だいす チーズ とりにく とうふ きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん ビーマン ズッキーニ	こめ むぎ あぶら さつまいも カールフ オリーブオイル	688	19.4
								23.8	1.6
5	木	ごはん		ぶ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じる	ぶたにく 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 こま こまあぶら かたくりこ	616	20.1
								23.2	2.4
6	金	おひつ フィッシュバー パンズパン		フィッシュフライ タルタルサラダ ラタトゥイユ	しゃげ 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 とまと かぼちゃ ビーマン スズッキーニ	パン あぶら パンこ こむぎこ オリーブオイル さとう	584	23.0
								23.7	2.4
9	月	ちゅうかどん		はるさめスープ こまこまごぼう	ぶたにく いか うすらのたまご とりにく きゅうにゅう	ごぼう ねぎ こまつな しょうが にんじん きくらげ きやべつ ちんげんさい きぬさや たまねぎ えのき	こめ むぎ かたくりこ はるさめ あぶら こまあぶら こま さとう	597	17.6
								22.1	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 ぶたにく みそ きゅうにゅう	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ もやし コーン こまつな	こめ あぶら さとう パター じゃがいも	587	16.8
								27.7	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 たまねぎ とまと スズッキーニ なす ビーマン レタス パセリ	スパゲッティー こむぎこ さとう バター チョコレート	581	23.8
								20.4	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 ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん とまと	こめ むぎ オリーブオイル パンこ マヨネーズ	648	23.3
								27.2	2.2
13	金	ごはん		さんがやき しおこうじなっとうあえ さくらのみそじる	あじ とりにく みそ あぶらあげ おから なっとう ぶたにく たまご りんご 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 はねぎ ごぼう れんこん	こめ パンこ さとう こま かたくりこ	628	18.4
								26.7	2.2
15	日	ちばけんみんのひ							
16	月	ねぎしおぶたどん		しんじゃがのみそじる きゅうにゅうかんでん	ぶたにく 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 レモン こまつな たまねぎ みかん	こめ むぎ こまあぶら あぶら こま じゃがいも さとう	632	19.7
								22.7	2.1
17	火	ごはん		いわしのかばやき こましょうゆあえ 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 ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ しいたけ こまつな	こめ かたくりこ さとう こま こまあぶら	621	20.3
								25.0	2.0
18	水	ガバオライス		フォーのスープ やちまたのすいか	ぶたにく きゅうに とりにく きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ コーン いんげん ビーマン もやし ねぎ ちんげんさい すいか	こめ むぎ あぶら ビーフン さとう	593	16.1
								24.6	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 パセリ	パン こむぎこ さとう パター あぶら	657	31.3
								19.4	2.6
20	金	ごはん		ヤンニョムチキン 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 きやべつ にんにく	こめ あぶら かたくりこ こま トック こまあぶら	627	20.4
								24.5	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じる ヨーグルト	こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん しんじけ ねぎ えだまめ きやべつ きゅうり もやし 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 こま マヨネーズ	604	22.8
								23.4	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 たまねぎ いんげん とまと にんにく しょうが セロリ メロン	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ さとう	720	26.6
								24.3	1.4
25	水	ごはん		かにかまサラダ じゅんじゅん キャラメルプリン	とりにく きゅうに 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 しんじけ しらたき にんじん こまつな	こめ マヨネーズ さとう こまあぶら こま	590	15.2
								21.4	1.6
26	木	にくみそうどん		ズッキーニのはるまき ひえひえパイン	ぶたにく 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 スズッキーニ パイン	うどん あぶら さとう かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	601	25.3
								25.3	2.2
27	金	ごはん		ビーマンのにくづめ しんじゃがのそぼろに さくらんぼ	ぶたにく チーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが とまと いんげん ビーマン さくらんぼ	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	642	18.0
								23.8	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 レモン にんにく りんご しょうが きやべつ 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 じゃがいも	635	22.5
								26.0	2.1

※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使った献立を予定しています。

美味しく楽しく食べて千葉の味覚を味わいましょう！！

裏面に  
お便し  
あります！

お便し  
あります！

今月平均値

24.1

2.1

基準値  
(小学校中学年)

650

21.1

21.7

2.0未満