



6月 よていこんだてひょう

家庭数

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

もくひょう えいせい き
6月の目標：衛生に気をつけよう

主な材料（おもなざいりょう）

栄養量
（小学校 中学年）

日	曜日	献立（こんだて）			体を作るものになる（赤）		エネルギーのもとになる（黄）		体の調子を整えるものになる（緑）		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゅう にゅう	しゅよく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン				
2	月		のりごはん	カレーにくじゃが パンパンジーサラダ	ぶたにく ツナ とり	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき	さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	648 25.6	20.8 1.9	
3	火		ごはん	みそだれにくいため たたききゅうり セノビーゼリー	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	ピーマン しょうが にんにく	615 24.5	17.1 2.2	
★歯（は）と口（くち）のけんこうしゅうかん（6/4～6/10）													
4	水		ガーリック トースト	チキンのとまとに ツナとコーンのサラダ けんこうしゅうかんゼリー	とり ツナ	ぎゅうにゅう	パン さとう ゼリー	オリーブオイル マーガリン あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリー とまと	にんにく キャベツ きゅうり さやいんげん	650 27.9	26.5 2.6	
5	木		ブルコギ どん	ワンタンスープ カリカリだいす	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう あおのり	こめ むぎ ワンタン さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ こまつな	ながねぎ にんにく キャベツ コーン	630 28.1	18.8 2.2	
6	金		ごはん	さわらのさいきょうやき しおこんぶあえ トックのスープ いちごシアチーズ	さわら みそ とり	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	こめ トック さとう	ごま ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん	ほししいたけ ながねぎ しょうが	632 28.5	20.4 2.7	
9	月		ごはん	こうやどうぶのあげに キムチなっとうあえ かみかみグミ	とり こうやどうぶ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう グミ	あぶら	だいこん にんじん キムチ	ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう	667 26.8	16.3 1.9	
※10日（火）は、給食費の引落日です（一人5,000円 + 手数料10円）。前日までに、残高のご確認をお願いします。													
10	火		ごはん	ぶたにくのしょうがいため みそけんちんじる わらびもち	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも わらびもち	あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	670 26.4	18.8 2.1	
11	水		いわしの からあげ ごはん	のりうめあえ とんじ	いわし とり ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	しょうが だいこん ながねぎ	えのきたけ だいこん すいか	625 27.1	21.0 2.8
12	木		ごはん	とりにくのピリからやき おかかサラダ とうふスープ ミニりんごゼリー	とり とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ さとう ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん	しいたけ ながねぎ にんにく	586 30.7	16.5 2.2	
13	金		ごはん	千産千消（ちさんちしょう）カレー きりぼしだいこんのサラダ やちまたのすいか	とり	ぎゅうにゅう チーズ	こめ じゃがいも ルウ	あぶら ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんにく	きゅうり すいか キャベツ きりぼしだいこん	691 24.3	18.3 2.1	
★6月15日は、千葉県民の日（ちばけんみんのひ）です。今月は、千葉県産の食材をたくさん味わえるこん立になっています。ちばの恵をめしあがれ★													
16	月		チャーハン	むげんピーマン フチきょうざスープ ちばにんじんゼリー	やきぶた なると ツナ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ コーン	はくさい ピーマン パプリカ	こまつな ほししいたけ	587 22.4	17.8 2.9
17	火		セサミ トースト	こまつなのクリームに にんじんサラダ	とり ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	パン さとう	マーガリン オリーブオイル なまクリーム ごま	こまつな にんじん たまねぎ	にんにく コーン セロリー きゅうり	616 22.3	27.9 2.7	
18	水		ごはん	マーボーじゃが はるさめサラダ ヨーグルト	ぶたにく とり みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	にんじん たまねぎ ながねぎ	にんにく しょうが もやし きくらげ グリーンピース	689 23.8	19.0 2.0	
19	木		ごはん	さばのネギしおやき いそあえ なまあげのみそしる	さば なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	ながねぎ にんにく しょうが	ほうれんそう にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ	667 27.0	28.4 2.0
※20日（金）は、給食費の再引落日です。1回目に取り落としできなかった家庭にお手紙を配付しますので、前日までに必ず入金をお願いします。													
20	金		ひやし きつね うどん	じゃがいものさんびら てづくりかぼちゃむしパン	とり あぶら ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	うどん ミックス じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら バター	きゅうり にんじん	かぼちゃ こんにゃく	621 26.4	19.0 2.7	
23	月		そばろ ごはん	ポテのチーズやき にくだんごスープ	とり ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも パンこ はるさめ	あぶら	たまねぎ えだまめ しょうが	にんじん はくさい もやし こまつな	ほししいたけ すいか ながねぎ	630 24.7	21.9 2.7
24	火		コッペパン	チリコンカン（セルフドック） ツナマヨコーンサラダ オレンジ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	パン	あぶら マヨネーズタイプ	たまねぎ にんじん しょうが	にんにく きゅうり こまつな	コーン グリーンピース オレンジ	635 26.1	26.6 2.3
25	水		ごはん	あじのオイネーズやき もやしのピリからあえ ちゅうかスープ	あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	こめ	ごまあぶら マヨネーズタイプ	もやし しょうが にんじん	えだまめ たまねぎ こまつな	599 26.7	21.3 2.5	
26	木		ごはん	滋養県（しがけん）のきょうどりょうり じゅんじゅん きびなごのカリカリフライ ミニようなしゼリー	きびなご ぎゅうにゅう とり とうふ	ぎゅうにゅう	こめ やき さとう ゼリー	あぶら	たまねぎ にんじん はくさい	ほししいたけ しらたき	676 29.3	21.4 1.7	
27	金		ハヤシ ライス	キャベツとチキンのサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とり	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく	マッシュルーム キャベツ きゅうり	676 24.1	21.4 2.3	
30	月		ごはん	ぶたにくのみそやき うめおかかあえ かきたまじる	ぶたにく みそ とうふ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	ごま あぶら	だいこん こまつな にんじん	にんにく たまねぎ かんぴょう	613 26.2	21.6 2.3	

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*↑太字は、佐倉市産です。
（にんじんは、佐倉市もしくは八街市産です。）

平均値

639
26.1

基準値

650
26.8

（文部科学省）

飲み込む前に、あと5回、
多くかむように意識してみま
しょう。
給食だよりもご覧ください。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

●今月の地場産物●

こめ（佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」）、
じゃがいも、きゅうり、とまと、
にんじん、こまつな、だいこん、すいか