



2023年 6がつ よていにいんでてひょう

家庭数



こんげつのもくひょう

『はをたいせつにしよう』よくかんで食べよう。

佐倉市立王子台小学校

ひにち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)			
		牛乳	主食	おかず	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	ちからやねつになる				
1	木		ごはん	ミートローフトマトソースかけ レタスとコーンのスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	だいす とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	トマト にんじん たまねぎ コーン レタス	こめ むぎ じゃがいも	オリーブあぶら	639 28.2 19.3 2.0	
2	金		こまつな ごはん	さばのカレーやき にくじゃが	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら ごま	699 26.3 24.9 2.4	
5	月		1年生がぞらまめのさやだしをしてくれませう! マーボーどん	パンサンスー ゆでぞらまめ	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ながねぎ ほししいたけ	たまねぎ ぞらまめ きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら ごまあぶら	659 29.3 21.4 2.1
4~10日は歯と口の健康週間です。歯にも体にもよい食材をとりいれた献立(豆・ごま・わかめ(海藻)・野菜・魚・椎茸(きのこ類)・芋類)											
6	火		ひみこの ごはん	かつおのあげに そくせきづけ はっほうみそしる ナタデココいりレモンゼリー	かつお かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな えのきだけ	しょうが はくさい たくあん だいこん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま かたくりこ	619 28.0 15.3 1.9
7	水		ごはん	ぷるぷるかんてんのあえもの おでん あおりんごグミ	うすらのたまご とりにく ちくわ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ かんてん がんもどき	にんじん キャベツ きゅうり もやし だいこん	こめ むぎ じゃがいも	ごまあぶら	606 25.0 15.7 2.3	
8	木		わかめ ごはん	いかバーグおろしソースかけ こんさいのごまじる ヨーグルト	たらすりみ いか ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ ごま かたくりこ さといも	ごま	607 26.8 14.3 2.3	
9	金		ドライカレー ライス	きりぼしだいこんと ツナのサラダ おふのラスク	ぶたにく だいす ツナ きなこ	ぎゅうにゅう こなかんてん	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま バター	662 24.1 21.8 1.4
12	月		銚子のいわしの かばやきどん	★朝ベジレシピを食べよう★ 佐倉産きゅうりのなんばんづけ 千葉県産豚肉のとんじる	いわし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	きゅうり ごぼう なにかねぎ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	649 27.2 20.1 2.6
13	火		千葉県産人参の キャロット ピラフ	県産じゃが芋のポテトリヨネース 千葉県産大豆のポークビーンズ 八街産すいか	とりにく ベーコン だいす よこめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン アスパラガス すいか	コーン たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ むぎ じゃがいも	あぶら なまクリーム	666 25.2 17.6 2.6
14	水		★ちばけんのきょうどいより★ 千葉県産ひじきの ひじきごはん	県産あじといわしのさんがやき みいろあえ 千葉県産にんじんゼリー	ぶたにく あぶらあげ いわし あじ	ぎゅうにゅう ひじき とうにゅう かつおぶし	にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま かたくりこ	614 28.1 19.5 2.1
15	木	ちばけんみんのひ 学校は おやすみです									
16	金		千葉県産豚 のぶたどん	千葉県産いわしのつみれじる 和菓子の日 しらたまあずき	ぶたにく いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう あずき	こまつな にんじん にら	ながねぎ ほししいたけ しょうが だいこん	こめ さとう かたくりこ しらたま	あぶら	677 35.2 16.0 2.3
19	月		千産千消力 レーライス	ひじきとチーズのサラダ シークワサーゼリー	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	679 23.4 20.2 2.5	
20	火		ごはん	ほっけフライ うめおかかあえ ごったじる さくらんぼ	ほっけ かつおぶし とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん キャベツ しめじ さくらんぼ	こめ むぎ あぶら ごま	あぶら	595 22.9 18.3 1.9
21	水		きつね うどん	レバーとポテトのごまあえ あおうめぜりー	あぶらあげ ぶたにく なると ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい ながねぎ ほししいたけ しょうが	うどん さとう じゃがいも	あぶら ごま	589 25.8 23.2 2.2
22	木		タコライス	タコライスのおえキャベツ トルティーヤふうチップス ちゅうらうみもずくのスープ	ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん たまねぎ トマト コーン グリーンピース えのきだけ	こめ あぶら マヨネーズ	あぶら	662 26.1 21.5 2.0	
23	金		ごはん	なまあげのにくみそでんがく そぎだいこんのごったに	なまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	だいこん ほししいたけ	こめ さとう さといも	あぶら ごま	626 27.7 19.5 1.9
26	月		キムチ チャーハン	やきぎょうざ はるさめたまごスープ パインゼリー	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん にら ちんげんさい えのきだけ	しょうが にんにく はくさい もやし	こめ むぎ マロニー ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	638 21.9 20.2 2.7
27	火		ごはん	いなだのてりやき なっとうあえ おくらのみそしる	いなだ なっとう かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ みそ あぶらあげ	ほうれんそう はねぎ おくら	しょうが ほししいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	646 28.3 21.3 2.4
28	水		ピザトースト	しろはなまめのシチュー かんフルーツのゼリーあえ	ハム とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ パイン	たまねぎ マッシュルーム コーン みかん	こめ あぶら バター	あぶら	676 29.7 23.5 2.5
29	木		ブルコギどん	バンバンジーサラダ メロン	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん アスパラガス にんにく たまねぎ	キャベツ きゅうり もやし メロン	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	614 26.6 18.6 2.1
30	金		からあげ ごはん	にんじんサラダ けんちんじる	とりにく ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん	たまねぎ きゅうり ながねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	683 27.3 23.0 2.4

※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります。

6月の
地場産物
じばさんぶつ

佐倉市・八街市
主な材料の
なかの太字

こめ
(コシヒカリ)



めしあがれ

こめご



たまねぎ



とまと

にんじん



じゃがいも

すいか



はねぎ

きゅうり



こまつな

ながねぎ



ながねぎ

	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	643
たんぱく質	26.7	26.8
脂質	21.6	19.7
食塩相当量	2.0	2.2

※16日3年生・23日6年生
は 校外学習のため、
給食はありません。



※ 朝ベジレシピについて 裏面参照ください。