家庭数

2026年　6がつ　よていこんだてひょう

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 牛乳	主食	おかず	おもなざいりょう あか ち・にく・ほねをつくる	みどり からだのちょうしをととのえる	きいろ ちからやねつになる	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量(g)
1	月	牛乳	クリームかけ ピラフ	クリーミートマトスープ ひとくち ぎゅうにゅうプリン	とりにく　ぎゅうにゅう あさり ベーコン おさかなソーセージ	**にんじん**　**たまねぎ** ピーマン　コーン トマト　マッシュルーム パセリ　**にんにく**	**こめ** むぎ　バター さとう　オリーブオイル **じゃがいも** こめこ	619 22.3 17.0 2.3
2	金	牛乳	ごはん	あかうおのあまみそやき うめおかかあえ いもだんごじる うめレモンゼリー	あかうお　ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく	**にんじん**　だいこん **こまつな**　うめ ごぼう **ながねぎ**	**こめ**　ごま さとう　あぶら いもだんご ゼリー	597 25.2 13.3 1.8
3	水	牛乳	★朝ベジレシピを食べよう★ ガパオライス	たまねぎドレッシングサラダ BLTたまごスープ	ぶたにく　ぎゅうにゅう とりにく だいず　たまご ツナ　ベーコン	ピーマン　**たまねぎ** **にんじん**　**きゅうり** **トマト**　**にんにく** パセリ　レタス	**こめ**　ごまあぶら むぎ　あぶら さとう	685 30.7 24.6 2.1
4	木	牛乳	ひみこの ごはん	かつおのあげに　ごまあえ わかめみそしる 歯と口の健康週間ゼリー	かつお　ぎゅうにゅう とうふ　わかめ あぶらあげ **みそ**　ツナ	**にんじん**　しょうが **こまつな**　だいこん ほうれんそう　**たまねぎ** もやし　**ながねぎ**	**こめ** むぎ　あぶら くろまい　ごま かたくりこ さとう　**じゃがいも**	625 28.9 15.4 1.9
5	金	牛乳	スパゲティ ミートソース	ブロッコリーサラダ 佐倉産ブルーベリーパイ	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず　チーズ ハム	**にんじん**　**たまねぎ** トマトみずに　**にんにく** パセリ　セロリ ブロッコリー　**ブルーベリー**	スパゲティ　オリーブオイル さとう　あぶら パイきじ	627 24.1 27.0 2.2
8	月	牛乳	ごはん	ちゅうかあえ ジャジャンどうふ あおりんごグミ	ちくわ　ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	**にんじん**　たまねぎ チンゲンサイ　こんにゃく ほししいたけ もやし　**ながねぎ**	**こめ**　ごまあぶら むぎ　ごま さとう **じゃがいも**　クミ	611 23.8 17.8 1.8
9	火	牛乳	ごはん	カミカミメンチ しおこんぶあえ だいこんのべっこうに	とりにく　ぎゅうにゅう だいず　しおこんぶ ツナ ぶたにく	**にんじん**　コーン **こまつな**　**たまねぎ** さやいんげん　キャベツ **だいこん**	**こめ**　あぶら パンこ　ごま **じゃがいも**　ごまあぶら さとう	675 25.9 25.6 2.0
10	水	牛乳	ごはん	ちくわのにしょくあげ なっとうあえ ごったじる	ちくわ　ぎゅうにゅう なっとう　あおのり かつおぶし　あつあげ とりにく　**みそ**	**はねぎ**　**たまねぎ** **にんじん**　だいこん ほうれんそう　キャベツ しめじ	**こめ**　あぶら こむぎこ **じゃがいも**	676 24.5 20.4 2.4
11	木	牛乳	★サッカーワールドカップかいまく★ ジャンバラヤ	ナゲット チキンヌードルスープ トリプルゼリー	ぶたにく　ぎゅうにゅう だいず とりにく	**にんじん**　**たまねぎ** パセリ　**にんにく** セロリ	**こめ** むぎ　あぶら じゃがいも コーンフラワー　ゼリー **じゃがいも**　スパゲティ	714 36.1 22.6 2.3
12	金	牛乳	★ちばけんのきょうどりょうり★ 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 八街産小松菜のいそあえ 千葉県産にんじんゼリー	ぶたにく　ぎゅうにゅう あぶらあげ　ひじき いわし　のり あじ　**みそ**　とうにゅう	**にんじん**　しょうが **こまつな**　**ながねぎ** ほうれんそう　えのきだけ	**こめ**　あぶら さとう　ごま かたくりこ ゼリー	635 28.2 21.9 2.3
16	火	牛乳	わがし の日 ごはん	マグロカツ　そくせきづけ ちばのめぐみじる しらたまあずき	マグロ　ぎゅうにゅう かつおぶし **みそ**　あずき ぶたにく　とうふ	**にんじん**　はくさい **こまつな**　たくあん **たまねぎ** **ながねぎ**	**こめ**　あぶら **じゃがいも**　ごま さとう しらたま	691 24.6 18.6 1.8
17	水	牛乳	ごはん (ふりかけ)	佐倉産たまねぎ たっぷりハンバーグ ミネストローネ	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ とうふ　かんてん ベーコン　レンズまめ	**トマト**　**たまねぎ** **にんじん**　キャベツ とまとみずに　セロリ パセリ　**にんにく**	**こめ**　あぶら パンこ　オリーブオイル はちみつ マカロニ　**じゃがいも**	639 26.1 19.3 2.1
18	木	牛乳	千葉県産豚肉の プルコギどん	バンバンジーサラダ 八街産すいか	ぶたにく　ぎゅうにゅう あつあげ　かんてん とりにく **みそ**	**にんじん**　キャベツ アスパラガス　**きゅうり** **ながねぎ**　もやし **たまねぎ**　**すいか**	**こめ**　ごまあぶら むぎ　ごま さとう	617 26.4 18.8 2.1
19	金	牛乳	千産千消カレー ライス	千葉県産ひじきと チーズのサラダ 佐倉産ブルーベリーのゼリー	ぶたにく　ぎゅうにゅう ハム　ひじき チーズ かんてん	**にんじん**　**きゅうり** しょうが　コーン **にんにく**　**ブルーベリー** **たまねぎ**　ぶどうジュース	**こめ**　あぶら むぎ **じゃがいも** こむぎこ　さとう	673 23.1 20.2 2.3
22	月	牛乳	ごはん	あじのかおりあげ おかかサラダ にくじゃが	あじ　ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	**にんじん**　**にんにく** ほうれんそう　しょうが さやいんげん　キャベツ **たまねぎ**	**こめ**　あぶら かたくりこ　ごま さとう **じゃがいも**	650 26.9 18.9 2.2
23	火	牛乳	マーボーどうふ どん	スーミータン れいとう　パイン	とうふ　ぎゅうにゅう ぶたにく **みそ** たまご　とりにく	**にんじん**　**たまねぎ** にら　**ながねぎ** **にんにく**　ほししいたけ たけのこ　パイン	**こめ**　あぶら むぎ　ごまあぶら さとう かたくりこ	627 26.6 19.7 1.6
24	水	牛乳	★ 6月の つだせんメニュー ★ コーンバター ごはん	西洋野菜こめこグラタン 津田仙やさいスープ ひとくちりんごゼリー	ツナ　ぎゅうにゅう ベーコン　チーズ とりにく とうにゅう　ハム	ブロッコリー　**たまねぎ** **にんじん**　コーン パセリ　カリフラワー アスパラガス　キャベツ	**こめ** むぎ　あぶら **じゃがいも**　バター **こめこ** パンこ	655 24.9 19.4 2.1
25	木	牛乳	きなこ あげパン	ツナサラダ チリコンカン 佐倉産メロン	きなこ　ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン　だいず	**にんじん**　**にんにく** キャベツ　**たまねぎ** **きゅうり**　マッシュルーム **メロン**　グリンピース	パン さとう **じゃがいも**　あぶら こむぎこ	575 23.8 27.5 2.2
26	金	牛乳	いわしの かばやきどん	カレーきんぴら しらたまじる	いわし　ぎゅうにゅう ぶたにく　わかめ とうふ かまぼこ	**にんじん**　ごぼう ピーマン　だいこん **こまつな**　**ながねぎ**	**こめ**　あぶら **じゃがいも** かたくりこ さとう　しらたま	651 26.6 20.7 2.2
29	月	牛乳	ハヤシ ライス	千葉県産にんじんのサラダ あじさいフルーツポンチ 〖まほうのゼリー〗	ぶたにく　ぎゅうにゅう ツナ　かんてん	**にんじん**　**たまねぎ** みかん　モモ　**きゅうり** パイン　**にんにく** バナナ　マッシュルーム	**こめ**　あぶら むぎ さとう こむぎこ	722 22.1 22.8 2.1
30	火	牛乳	からあげ ごはん	おかかチーズあえ こんさいのごまじる さくらんぼ	とりにく　ぎゅうにゅう かつおぶし　チーズ ぶたにく あぶらあげ　**みそ**	**にんじん**　ごぼう **こまつな**　だいこん しょうが　ほししいたけ はくさい　**ながねぎ**	**こめ** むぎ　ごま さとう　あぶら かたくりこ **じゃがいも**	646 27.9 18.9 2.3

※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。

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	650	648
たんぱく質	26.7	26.1
脂質	21.6	20.4
食塩相当量	2.0	2.1

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**

※ 朝ベジレシピについて　裏面参照ください。

※12日6年生、26日4年生は　校外学習のため、給食はありません。