

家庭数

令和7年6月 よていこんだてひょう



こんげつ きゅうしよくむくひょう
* 今月の給食目標 * 『 よくかんで食べよう 』

令和7年度 佐倉市立青菅小学校

ひょうび	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう			栄養価(3・4年生)				
		しゅじょく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎゅうにゅう	きいろ	あか	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g
2	月	ごはん	とりにくの じゅんじゅん	こまつなのいそあえ かわちばんかん <small>滋賀県の郷土料理</small>	こめ さとう やきふ あぶら	とりにく やきとうふ のり きゅうにゅう	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん こまつな えのきだけ	604	24.9	17.7	1.2	
3	火	むぎごはん	サバのカレーやき	こぶきいも けんちんじる	こめ むぎ じゃがいも(とうや) あぶら さといも	サバ あおさ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな ごぼう ながねぎ こんにゃく	600	21.4	19.1	1.8	
歯と口の健康週間 さかみかみメニュー	4水	ひやしにくみそうどん		さつまいもとだいの かりんとうあげ レモンゼリー	うどん あぶら さとう かたくりこ さつまいも	ぶたにく みそ だいず きゅうにゅう	にんじん きゅうい もやし たけのこ しいたけ ながねぎ	604	22.8	23.3	1.6	
	5木	むぎごはん	カツオのごまだれかけ	うめおかかサラダ だいこんのみそしる	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま さとう	カツオ あぶらあげ みそ かつおぶし にほし きゅうにゅう	キャベツ きゅうい にんじん うめぼし だいこん	623	25.0	20.4	2.0	
	6金	ハヤシライス		ごぼうとひじきのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ こめこ あぶら さとう カエッ マネズ	ぶたにく ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト ごぼう きゅうい	646	21.6	20.8	1.5	
	9月	ごはん	にくとうふ	きりぼしだいこんの ごまあえ チーズ	こめ あぶら さとう ごま	やきとうふ ぶたにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	681	28.0	24.0	1.7	
	10火	ごはん	イワシの カリカリフライ	カレーきんぴら とんじる	こめ あぶら じゃがいも さとう さといも	イワシフライ さつまあげ ぶたにく とうふ みそ にほし きゅうにゅう	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん こまつな ながねぎ	653	24.4	20.6	1.9	
11	水	ツナライス	ラタトゥイユチキン	アスパラサラダ マスカットゼリー	こめ むぎ あぶら さとう	ツナ とりにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン ズッキーニ トマト アスパラ きゅうい	672	26.0	22.6	2.0	
12	木	マーボードウフどん		ちゅうかスープ すいか <small>八街市の</small>	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ニラ しいたけ しめじ こまつな たけのこ	608	26.0	17.8	1.6	
13	金	ひじきごはん	アジのさんがやき	じゃがいものみそしる ちばにんじんゼリー	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	あぶらあげ アジ みそ とりにく かつおぶし にほし きゅうにゅう	にんじん しいたけ おおば ながねぎ しょうが たまねぎ	604	27.1	16.1	2.1	
16	月	えだまめごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ なめこじる	こめ あぶら こめこ かたくりこ	とりにく なっとう とうふ わかめ みそ にほし きゅうにゅう	えだまめ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん なめこ	605	26.8	21.5	2.3	
17	火	きなこあげパン	ポークビーンズ	にんじんサラダ ベビーパイン	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ いんげんまめ ぶたにく ぶたレバー ツナ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース きゅうい セロリ	635	23.8	26.0	1.9	
18	水	ごはん	サワラのごまみそやき	きりぼしだいこんの マヨサラダ さわにわん	こめ ごま さとう かたくりこ カエッ マネズ じゃがいも	サワラ みそ ツナ ぶたにく かつおぶし こんぶ きゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいこん たけのこ	624	25.2	20.7	1.7	
19	木	チキンカレーライス		ひじきのマリネ あおうめゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	とりにく ひじき ツナ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうい	618	19.3	18.8	1.9	
20	金	ごはん	モウカザメのフライ	ハンパンジーサラダ もずくスープ	こめ あぶら カエッ マネズ ごま てんぷらこ パンこ	モウカザメ とりにく みそ もずく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうい にんじん もやし えのきだけ ながねぎ	635	24.1	21.3	1.6	
23	月	ガーリックライス	コーンフ레이크チキン	ミネストローネ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら コーンフ레이크 じゃがいも さとう	とりにく チーズ ウイナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく コーン にんじん たまねぎ トマト セロリ	660	24.9	21.5	1.8	
24	火	むぎごはん	シイラの ねぎソースかけ	きりぼしだいこんの にもの かぼちゃのみそしる	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	シイラ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし にほし きゅうにゅう	はねぎ きりぼしだいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ	604	23.2	16.0	1.9	
25	水	チンジャオロースどん		キムチスープ アンニンドウフ	こめ むぎ あぶら じゃがいも(とうや) さとう かたくりこ	ぶたにく とりだんご ぎゅうにゅう	ピーマン はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな ニラ しめじ	636	21.9	17.6	1.6	
26	木	むぎごはん	あつあげとやさいの みそいため	はるさめサラダ メロン <small>佐倉産の</small>	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ マロニー	あつあげ ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ きゅうい	635	24.2	19.8	1.5	
27	金	ごはん	イカメンチカツ	とりにくじゃが モロッコインゲンの ソテー	こめ あぶら じゃがいも さとう	イカメンチ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき モロッコインゲン	650	21.7	20.1	1.3	
30	月	ガーリック トースト	カレービーンズ	コーンサラダ	しょくパン マーガリン さとう じゃがいも	ぶたにく ぶたレバー いんげんまめ ツナ ぎゅうにゅう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうい	612	24.0	27.2	2.1	

★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。

今月の平均値	629	24.1	20.6	1.7
基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0