



6月 よていこんだてひょう



令和7年度 佐倉市立山王小学校

て あら せいけつ
今月の目標：手をよく洗い 清潔にしよう

て 今月の目標：手をよく洗い 清潔にしよう					主な材料 おもなざいりょう						栄養量		
日	曜日	献立 こんだて			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		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	しゅしよく	おかず	たいおんやちからになるしょくひん	からだをつくるしょくひん	からだのちようしきをとのえるしょくひん	ミネラル	ミネラル	カロテン			
2	月		ごはん	ラッキー★ツナコロツケ ポパイサラダ キャベツとベーコンのスープ	こめ じゃがいも パンこ さとう ごむぎ	あぶら	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう のり チーズ	たまねぎ キャベツ えのきたけ とうもろこし	にんじん こまつな ほうれんそう	659 22.9	16.6 2.6	
3	火		しょうゆ ラーメン	あげぎょうざ バンサンスー れいとうパイン	ちゅうかめん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	やきぶた ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	もやし ねぎ きゅうり パインアップル	にんじん こまつな	616 25.9	23.2 2.9	
6月4日～10日は…「歯と口の健康週間(はとくちのけんこうしゅうかん)」～よくかんで食べよう～													
4	水		かみかみ かきあげ どん	うめおかかあえ さつまじる はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	こめ むぎ ごむぎ さとう さつまいも ゼリー	あぶら	とりにく いか ハム なまあげ	ぎゅうにゅう みそ ひじき	たまねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり うめぼし きりぼしだいこん	にんじん ピーマン	658 21.6	13.4 2.4	
5	木		ごはん	ホキのオイネーズやき じゃがいものカレーそばろに オレンジ	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが キャベツ オレンジ	にんじん いんげん	672 25.0	20.8 2.1	
6	金		ごはん	みそいりどり やさいのごまじょうゆあえ アップルシャーベット	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ たけのこ もやし りんご	にんじん ほうれんそう いんげん	609 21.0	16.8 1.3	
9	月		とりにくと れんこんの ごはん	ししゃもフライ ピリカラきゅうり とんじる あじさいゼリー	こめ むぎ ごむぎ さとう パンこ	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく みそ ししゃも たまご とうふ	ぎゅうにゅう	れんこん ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	にんじん	688 27.7	19.5 3.0	
10	火		ちゅうか どん	わかめスープ やさいチップス	こめ むぎ さとう さつまいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか えび とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ しいたけ たけのこ たまねぎ	にんじん いんげん	664 27.1	19.3 2.2	
11	水		ココア フレンチ トースト	コーンチャウダー スパゲティサラダ	パン さとう じゃがいも こめ スパゲティ	あぶら バター ごま	たまご とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし きゅうり	にんじん パセリ	649 24.3	24.4 2.2	
12	木		ひじきごもく ごはん	とりにくのしおこうじはちみつやき じゃがいものカレーきんぴら いわしのつみれじる ちばにんじんゼリー	こめ じゃがいも さとう はちみつ ゼリー こんにやく	あぶら	とりにく いわし とうふ ぶたにく あぶらあげ しおこうじ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが だいこん ねぎ ごぼう しいたけ グリーンピース	こまつな にんじん	673 33.2	19.0 2.3	
13	金		ごはん	こうやどうふのあげに きりぼしだいこんのごまマヨネーズあえ バナナ	こめ さといも でんぶん こんにやく	ごま マヨネーズ あぶら	とりにく ハム こうやどうふ	ぎゅうにゅう	だいこん しいたけ しょうが きりぼしだいこん バナナ	にんじん ほうれんそう いんげん	625 20.7	18.0 1.5	
16	月		からあげ ごはん	にんじんサラダ かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごま	とりにく ツナ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	もやし ねぎ たけのこ しょうが みかん たまねぎ にんにく	にんじん こまつな	661 27.8	20.2 2.1	
17	火		むぎごはん	マーボーどうふ ナムル ごまキャンディポテト	こめ むぎ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら バター	ぶたにく だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし	にんじん ほうれんそう にら	688 22.7	21.4 2.0	
18	水		ごはん	ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ ABCスープ ミニトマト	こめ パンこ さとう マカロニ	あぶら	ぶたにく ツナ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん こまつな ミニトマト	635 23.7	20.0 1.8	
19	木		ガーリック トースト	ラウトウイユ ポパイポテトサラダ いちごヨーグルト	パン さとう じゃがいも	バター あぶら マヨネーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんにく セロリ たまねぎ ズッキーニ なす	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト パセリ	616 25.6	23.8 2.3	
20	金		ごはん	あじフライ もやしのあえもの うちまめじる グレープフルーツ	こめ ごむぎ じゃがいも パンこ むぎ	あぶら ごまあぶら	あじ ハム みそ うちまめ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ グレープフルーツ	こまつな にんじん	689 26.6	20.4 2.2	
24	火		ツナと アスパラの スパゲティ	キャベツのスープ ブルーベリーヨーグルトケーキ	スパゲティ ごむぎ じゃがいも さとう	あぶら バター	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし ブルーベリー	トマト パセリ アスパラガス	660 27.5	20.1 2.2	
25	水		ごはん	さけのさいきょうやき すのもの けんちんじる れいとうみかん	こめ さとう さといも こんにやく	ごまあぶら	さけ みそ とりにく とうふ しおこうじ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう きゅうり みかん	にんじん こまつな	631 28.8	17.2 1.9	
26	木		むぎごはん	なつやさいのカレー ひじきのサラダ すいか	こめ むぎ	あぶら	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ すいか	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	672 20.8	17.5 2.2	
27	金		のざわな チャーハン	はなしゅうまい にらたまごスープ ばくがゼリー	こめ でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	ハム たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ しいたけ とうもろこし	にんじん にら のざわな	643 26.0	19.2 2.8	
30	月		ガパオ ライス	はるさめスープ メロン	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ メロン	にんじん ピーマン こまつな	602 25.4	16.3 1.8	
* 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。											基準値 (中学年)	650 26.8	18.1 2.0
裏面に朝ベジ レシピあります！											今月の平均値 (中学年)	650 25.2	19.3 2.2
今月の地産地消！ こめ・にんじん・きゅうり・トマト こまつな・しいたけ・すいか・やまといも はねぎ・じゃがいも・みそ・メロン・すいか													

