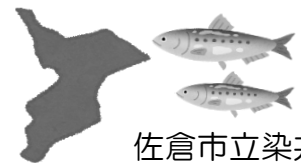




6月のよていにんだてひょう



佐倉市立染井野小学校

令和4年度

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ししつ(g) 食塩相当量 (g)	
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をとのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる			
1 水	○	ハヤシライス	ひじきとチーズのサラダ	牛にゅう ひじき ハム 牛にく	グリーンピース にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ あぶら こむぎこ	702 25.6	25.2 2.2	
2 木	○	むぎごはん	まつかぜやきの のっぺいじる ヨーグルト	牛にゅう とりにく たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	こめ むぎ パンこ さとう ごま さといも でんぶん	689 30.4	19.2 2.1	
3 金	○	むぎごはん	あじのからあげ とりにくともやしのあえもの だいこんのみそしる ゼリー	牛にゅう あじ とりにく みそ	もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな えのき	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	624 27.0	18.0 2.9	
6 月	○	わふう スパゲティ	だいのすのかりかりあげ チーズ	牛にゅう ベーコン だいのす のり	しめじ にんじん たまねぎ	スパゲティ こむぎこ さつまいも あぶら さとう	702 28.4	25.5 1.6	
7 火	○	むぎごはん	やきにくサラダ あつあげとだいこんの オイスターに	牛にゅう 牛にく あつあげ とりにく	だいこん にんじん きゅうり きぬさや	こめ むぎ あぶら さとう	680 26.1	25.0 2.5	
8 水	○	むぎごはん	さばのカレーやき いそかあえ さつまじる	牛にゅう さば のり とりにく	たまねぎ こまつな ねぎ にんじん だいこん えのき	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	638 26.0	19.5 2.3	
9 木	○	シュガー トースト	かみかみサラダ ミネストローネスープ	牛にゅう だいのす ベーコン いかのくんせい	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり セロリー	さとう あぶら マカロニ ジャがいも しょくパン バター	581 21.0	23.1 2.0	
10 金	○	マーボー どん	ハムマリネサラダ チンゲンサイのスープ	牛にゅう ベーコン ぶたにく ハム とうふ みそ	たまねぎ いら ねぎ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	710 27.7	24.8 2.6	
13 月	○	むぎごはん	とりにくのうめみそやき ごますあえ けんちんじる	牛にゅう とりにく いか とうふ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう うめ	こめ むぎ こむぎこ やまといも はるさめ あぶら ゼリー	605 28.4	18.2 1.9	
14 火	○	☆千葉県メニュー☆		牛にゅう のり とりにく いわし さば	はくさい にんじん こまつな	こめ むぎ あぶら こむぎこ やまといも はるさめ	715 25.5	20.9 2.0	
		むぎごはん	のりのつくだに さくらやまとあげ いわしのつみれじる にんじんゼリー						
15 水	★——★——★——★——★ 千葉県民の日 ★——★——★——★——★								
16 木	○	むぎごはん	さけのちゃんちゃんやき さわにわん フルーツミックスゼリー	牛にゅう さけ みそ とりにく	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん こまつな ごぼう たけのこ	こめ むぎ さとう	623 26.2	14.0 2.0	
17 金	○	チキン ライス	あげごぼうのごまあえ やさいスープ	牛にゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ごぼう グリーンピース キャベツ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま	608 19.4	24.5 2.0	
20 月	○	そばろ ぎゅうどん	ツナともやしのサラダ フルーツポンチ	牛にゅう 牛にく ツナ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん いら えだまめ もやし きゅうり みかん バイン もも	こめ むぎ あぶら さとう ごま	702 24.8	20.9 1.4	
21 火	○	むぎごはん	いわしのかばやき ごもくきんぴら さといもじる	牛にゅう いわし さつまあげ ぶたにく	こまつな ごぼう にんじん れんこん ねぎ だいこん しめじ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	706 31.3	23.4 2.8	
22 水	○	ホット ドック	にんじんサラダ わかめのスープ	牛にゅう ポークウィンナー ツナ わかめ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン	コッパン あぶら さとう	617 24.5	28.9 3.0	
23 木	○	ゆかり ごはん	みそドレッシングサラダ にくじゃが メロン	牛にゅう ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ きぬさや メロン	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま ジャがいも	644 22.4	16.3 1.9	
24 金	○	からあげ ごはん	とうふサラダ はるさめスープ	牛にゅう とりにく わかめ とうふ	えだまめ きゅうり コーン にんじん こまつな	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま はるさめ	663 25.4	22.3 2.3	
27 月	○	ポーク カレー ライス	コールスローサラダ	牛にゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	692 23.6	19.7 1.8	
28 火	○	むぎごはん	しろみざかなのやさいあんかけ とんじる れいとみかん	牛にゅう メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ もやし こまつな だいこん ごぼう みかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さといも	611 26.7	14.4 1.7	
29 水	○	お話給食「干したから…」		牛にゅう とりにく みそ ツナ とうふ	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	625 27.5	20.6 1.9	
		むぎごはん	とりにくのみそふうみやき きりぼしだいこんのごまあえ すましじる						
30 木	○	ぶたどん	ピリからきゅうり じゃがいもとキャベツのみそしる	牛にゅう ぶたにく みそ	たまねぎ こまつな きゅうり だいこん にんじん キャベツ えのき	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも	651 20.2	22.0 2.2	
*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。							学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
6月分給食費引き落とし 1回目：6月6日（月） 再引き落とし日：6月20日（月） 残高の確認をお願いいたします。							今月の平均値	656 25.6	21.2 2.1

