

6月のよていにこんだてひょう

佐倉市立染井野小学校

令和5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 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる		
1 木	○	むぎごはん	イカのサラサあげ マカロニサラダ さといもじる	牛にゅう いか ハム とりにく みそ	にんじん きゅうり ねぎ だいこん しめじ こまつな	こめ むぎ でんぷん /ハイグ マネズ 加工 でんぷん さといも	628 27.2	19.0 2.4
2 金	○	マーボー どん	とりにくともやしのあえもの くきわかめのスープ	牛にゅう ぶたにく とうふ とりにく くきわかめ だいす みそ	ねぎ たまねぎ なら もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ	こめ むぎ でんぷん あぶら	671 26.7	20.9 2.5
◎歯と口の健康週間◎(6月4日~10日)								
5 月	○	むぎごはん	あじのからあげ なっとうあえ えのきたけのみそしる あおりんごグミ	牛にゅう あじのひらき なっとう かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん もやし えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら グミ	614 29.8	17.5 2.4
6 火	○	シュガー トースト	ひじきとチーズのサラダ コーンスープ	ひじき ハム チーズ 牛にゅう	にんじん きゅうり たまねぎ にんじん コーン	しょくパン パター さとう あぶら こめこ なまクリーム	625 20.8	26.4 2.4
7 水	○	とりニラ どん	きのこのスープ こくとうピーンズ	牛にゅう とりにく あつあげ ベーコン だいす	たまねぎ にんじん なら たけのこ しいたけ しめじ ほうれんそう	こめ むぎ でんぷん あぶら こまあぶら さとう	650 26.4	22.0 2.4
8 木	○	ハヤシ ライス	ツナときゅうりのサラダ ひとくちぶどうゼリー	牛にゅう 牛にく ツナ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり もやし にんじん	こめ むぎ こむぎこ バター あぶら ごまあぶら ごま	685 25.1	21.7 1.5
9 金	○	うめわかめ ごはん	みそドレッシングサラダ いりどり れいとうみかん	牛にゅう わかめ みそ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん もやし ごぼう たけのこ きぬさや みかん	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	626 19.2	17.6 2.1
12 月	○	むぎごはん	とりにくのみそふうみやき きりほしだいこんのごまあえ とうふとわかめのすましじる	牛にゅう とりにく みそ ツナ とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	613 27.2	21.2 1.8
13 火	○	ちゅうか どん	はるさめスープ オレンジ	牛にゅう えび いか ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ こまつな しいたけ オレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ	654 25.1	21.3 2.1
14 水	○	むぎごはん	まつかぜやき いそかあえ だいこんのみそしる	牛にゅう とりにく だいす のり わかめ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ だいこん にんじん	こめ むぎ あぶら パンこ さとう ごま	633 27.1	23.3 2.4
15 木	★★★ 千葉県民の日 ★★★							
◎千葉県メニュー◎								
16 金	○	ひじき ごはん	さくらやまとあげ いわしのつみれじる にんじんゼリー	牛にゅう ひじき とりにく あぶらあげ いわし	にんじん キャベツ ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こむぎこ やまといも	693 27.1	233 2.4
19 月	○	えのきたけ ごはん	おんやさいサラダ だいこんとこんにゃくのにも のヨーグルト	牛にゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト	にんじん えのきたけ ブロッコリー にんじん コーン だいこん きぬさや	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも さといも さとう	631 24.9	18.2 2.4
20 火	○	ナン	キーマカレー にんじんサラダ メロン	牛にゅう とりにく ツナ	たまねぎ グリンピース トマト きゅうり にんじん メロン	ナン さとう あぶら	613 25.6	22.1 2.5
21 水	○	むぎごはん	のりつくだに たらあますあんかけ とんじる	牛にゅう のり たら ぶたにく とうふ みそ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう さといも	680 31.0	22.5 2.3
22 木	○	チンジャオ ロースどん	とうふだんごスープ はちみつレモンゼリー	牛にゅう ぶたにく とうふ とりにく	ピーマン たけのこ にんじん はくさい こまつな しいたけ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう はるさめ	670 24.3	15.5 2.5
23 金	○	スバゲティ ナポリタン	とうふサラダ ココアむしパン	牛にゅう ベーコン チーズ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト きゅうり コーン	スバゲティ パター ごま こむぎこ さとう あぶら ココア	671 22.9	21.9 1.7
26 月	○	むぎごはん	さけのちゃんちゃんやき さわにわん あじさいゼリー	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 ごぼう こまつな たけのこ ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう	589 25.5	13.9 1.9
27 火	○	ゆかり ごはん	ぶたにくのしょうがやき ピリからきゅうり けんちんじる	牛にゅう ぶたにく とりにく とうふ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ ごまあぶら さといも	609 29.4	20.8 1.7
お話給食「しょうたとなっとう」								
28 水	○	むぎごはん	なっとう おかかサラダ にくじゃが 	牛にゅう なっとう 牛にく かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ きぬさや	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	664 27.0	16.8 2.3
29 木	○	むぎごはん	ヤンニョムチキン ナムル わかめのスープ	牛にゅう とりにく わかめ ベーコン	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま みずあめ ごまあぶら	678 24.0	23.6 1.8
30 金	○	そばろ ぎゅうどん	なつやさいのみそしる すいか	牛にゅう 牛にく だいす あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん すいか きりほしだいこん えだまめ なす オクラ かぼちゃ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	670 27.5	19.4 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。

6月分給食費引き落とし

1回目：6月5日（月） 再引き落とし日：6月20日（火） 残高の確認をお願いいたします。

学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
今月の平均値	646 25.8	20.2 2.2