



6月のよていにんだてひょう



令和7年度 佐倉市立染井野小学校

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	みどりいろのしょくひん	きいろのしょくひん		
				血・肉・骨をつくる	体の調子をととのえる	働く力や体温になる		
2月	○	とりにらどん	きのこのスープ あじさいゼリー	牛にゅう とりにく なまあげ ベーコン	もやし たまねぎ にんじん にら しいたけ しめじ えのきたけ ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	639 23.3	20.0 2.4
3火	○	ハヤシライス	コールスローサラダ ヨーグルト	牛にゅう 牛にく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう パター	694 25.0	21.3 1.8
◎歯と口の健康週間(6/4~6/10)								
4水	○	むぎごはん	なっとうあえ いりどり ぶどうグミ	牛にゅう なっとう のり かつおぶし とりにく	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ ごぼう きぬさや	こめ むぎ ごまあぶら さとう グミ	601 23.4	14.9 1.6
5木	○	ごはん	たらとうめたつたあげ みそドレッシングサラダ すましじる	牛にゅう たら みそ とうふ とりにく	キャベツ きゅうり もやし にんじん こまつな ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	696 28.3	27.0 2.2
朝ベジ								
6金	○	ごはん	とりにくのてりやき カレーきんぴら くきわかめのスープ	牛にゅう とりにく さつまあげ ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	613 23.8	17.9 2.5
9月	○	にくみそうどん	やさしいチップス はちみつレモンゼリー	牛にゅう とりにく みそ	にんじん ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ れんこん	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも じゃがいも	679 23.1	19.5 1.2
10火	○	ごはん	あじフライ おかかサラダ だいこんのみそしる	牛にゅう あじ かつおぶし あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのきたけ こまつな	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	628 23.2	17.4 2.3
11水	○	マーボーどん	はるさめスープ アセロラゼリー	牛にゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく	たまねぎ にら たけのこ ねぎ にんじん はくさい こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ゼリー	678 24.4	19.9 2.1
12木	○	ごはん	チキンのピザやき ツナマカロニサラダ やさしいスープ	牛にゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ コーン にんじん きゅうり キャベツ	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブオイル	690 27.4	24.8 1.8
おはなし給食「しょうたどなっとう」				牛にゅう なっとう のり 牛にく	こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ きぬさや	こめ さとう あぶら じゃがいも	652 25.3	17.6 2.0
13金	○	ごはん	なっとう いそかあえ にくじゃが					
16月	○	ごはん	ぶたにくのみそふうみやき ピリからきゅうり ちゅうかふうわかめスープ	牛にゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ	きゅうり だいこん にんじん ねぎ たまねぎ	こめ さとう ごま	588 22.7	19.8 2.0
千葉県メニュー				牛にゅう のりつくだに とりにく いわし	はくさい にんじん たまねぎ こまつな	こめ こむぎこ あぶら やまといも はるさめ ゼリー	690 24.6	20.4 2.1
17火	○	ごはん	のりつくだに さくらやまとあげ いわしのつみれスープ にんじんゼリー					
18水	○	ココアあげパン	ひじきとチーズのサラダ ズッキーニのトマトスープ	牛にゅう ハム チーズ とりにく	にんじん きゅうり トマト たまねぎ スッキーニ	ツイストパン さとう あぶら じゃがいも	586 20.7	23.7 2.5
19木	○	ドライカレーライス	にんじんサラダ	牛にゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん コーン トマト ピーマン きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	703 25.2	24.4 2.2
20金	○	ごはん	さけのちゃんちゃんやき けんちんじる すいか	牛にゅう さけ みそ とりにく とうふ	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ごぼう だいこん すいか	こめ さとう ごまあぶら さといも	604 26.2	14.7 2.0
23月	○	ごはん	とりにくのこうみやき きりぼしだいこんのナムル えのきたけのみそしる ひとくちぶどうゼリー	牛にゅう とりにく ハム とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん	こめ さとう ごまあぶら ごま ゼリー	611 24.2	18.9 2.2
24火	○	コッペパン	いちごジャム ポテトグラタン わかめのスープ	牛にゅう とりにく バター チーズ わかめ	たまねぎ しめじ コーン にんじん キャベツ	コッペパン いちごジャム じゃがいも あぶら	699 23.7	26.5 2.3
滋賀県の郷土料理				牛にゅう なまあげ とりにく みそ やきどうふ だいず	にら たまねぎ はくさい ねぎ にんじん しいたけ こまつな	こめ あぶら さとう ごま	632 26.3	19.0 1.7
25水	○	ごはん	なまあげのでんがく かしわのじゃんじゃん こくとうだいず					
26木	○	ごはん	しろみざかなのやさしいあんかけ さつまじる れいとうみかん	牛にゅう ホキ とりにく みそ	にんじん えのきたけ しめじ もやし こまつな ねぎ だいこん みかん	こめ でんぶん あぶら さとう さつまいも	610 25.6	14.3 1.9
27金	○	ごはん	にくしゅうまい とりにくともやしのあえもの チンゲンサイのスープ	牛にゅう ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ しめじ	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	595 18.9	19.8 1.9
30月	○	そぼろぎゅうどん	ツナとやさしいごまあえ 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 えだまめ こまつな もやし もも パイン りんご みかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	706 24.9	20.7 1.6

*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。
*米は佐倉市産コシヒカリ『めしあがれ』を使用しています。
*米とパンは、佐倉市からの補助で購入しています。

6月分給食費引き落とし

1回目：6月5日（木）

再引き落とし日：6月20日（金）

◎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	647 24.2	20.1 2.0

○主な材料欄の**太字**の食材は、佐倉市や周辺の市でとれたものです。