



6月 よていこんだてひょう

登校前に
毎日朝ごはん



令和7年度 佐倉市立白銀小学校

6月の目標: よくかんで食べよう

主な材料 (おもなざいりょう)

栄養量
(小学校 中学年)

日	曜日	献立 (こんだて)		からだをつくる しよくひん くあか	たいおんやちからに なるしよくひん くき	からだのちようしを とどのえるしよくひん くみどり	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)	
		ぎゆう にゆう	しよく						おかず
2	月	ガバオライス (セルフどんぶり)	もやしのピリからあえ てづくりあんにとろろ	とりく だいず ぎゆうにゆう かんてん	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら なまクリーム アーモンドミルク	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ しめじ もやし もも (かんづめ)	668 23.8	21.9 1.8	
3	火	むぎごはん	あつあげのオイスターに マカロニサラダ	あつあげ とりく ツナ ぎゆうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	しょうが にんにく だいこん にんじん しらたき はねぎ きゅうり キャベツ	624 22.8	22.2 2.0	
4	水	菌(は)と口(くち)のけんこうしゅうかん			ぶたにく みそ ぎゆうにゆう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま ゼリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ ごぼう	693 24.2	21.6 1.8
5	木	キムチ チャーハン	イカのスタミナソース わかめのちゅうかスープ あじさいゼリー	やきぶた イカ わかめ とうろ ぎゆうにゆう	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま ゼリー	こまつな ねぎ にんじん にら にんにく キムチ しょうが コーン	574 22.1	14.0 3.1	
6	金	セサミ トースト	チキンのトマトに ごぼうサラダ カレーパブリッシュ	とりく ハム カレーパブリッシュ ぎゆうにゆう	パン マーガリン バター さとう ごま あぶら ごまあぶら マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト いんげん ごぼう きゅうり コーン	685 28.9	30.1 2.5	
9	月	わかめごはん	コーンフ레이크チキン ちくぜん	とりく チーズ あつあげ ぎゆうにゆう	こめ ごま マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ あぶら さといも さとう	にんじん ごぼう だいこん たけのこ こんにゃく ほししいたけ いんげん	652 28.6	19.9 2.7	
10	火	いわしごはん	きりほしだいこんのサラダ とうろ かじゅうグミ (あおりんご)	いわし ハム とうろ ぎゆうにゆう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら グミ	きりほしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ししいたけ ねぎ	600 23.2	18.3 2.5	
11	水	むぎごはん	ピーマンのにくつめ ちゅうかスープ あおうめゼリー	ぶたにく チーズ わかめ かんてん ぎゆうにゆう	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん ゼリー	ピーマン たまねぎ にんじん はくさい こまつな きくらげ	602 22.8	16.9 1.9	
12	木	しよくパン (メープルシロップ & マーガリン)	なつやさいのミートグラタン やさいスープ	ぶたにく チーズ ベーコン ぎゆうにゆう	パン シロップ マーガリン あぶら マカロニ	たまねぎ エリンギ なす かぼちゃ キャベツ にんじん セロリ	653 25.9	25.1 2.7	
13	金	千葉県民(ちばけんみん)の日こんだて			アジ とりく みそ とうろ ぎゆうにゆう	こめ パンこ さとう ごま ごまあぶら あぶら やまといも ゼリー	ねぎ しょうが きゅうり にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	622 25.8	16.8 2.7
16	月	ごはん	ちゅうかに (セルフどんぶり) シュウマイ やちまたのスイカ	ぶたにく イカ うすらたまご ぎゆうにゆう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい スイカ	651 27.7	19.9 1.8	
17	火	ごはん	タラのバターしょうゆソース カレーきんぴら キャベツのみそしる キャンディチーズ	たら ぶたにく あぶらあげ みそ チーズ ぎゆうにゆう	こめ こむぎこ あぶら バター じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな	625 27.8	17.7 2.6	
18	水	むぎごはん	とりにく だいこんのみそに ツナとチーズのサラダ ひとくちぶどうゼリー	とりく あつあげ みそ ツナ チーズ さとう ぎゆうにゆう	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー	しょうが だいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ きゅうり	589 24.0	17.6 2.0	
19	木	ツナピラフ	ポテトのチーズやき たまごスープ	ツナ ベーコン チーズ たまご ぎゆうにゆう	こめ バター あぶら じゃがいも パンこ	にんじん マッシュルーム コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	655 25.1	26.6 2.8	
20	金	ジャージャーめん	グリーンサラダ マラーカオ	とりく みそ たまご ぎゆうにゆう	めん あぶら さとう こめこ ミックスこ	にんじん もやし きゅうり ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが プロックリー キャベツ コーン	650 27.1	18.9 2.9	
23	月	むぎごはん	ポークカレー (セルフどんぶり) ひじきのマリネ さくらのメロン	ぶたにく ひじき ハム チーズ ぎゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも ルウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり メロン	692 23.2	20.1 2.1	
24	火	滋賀県(しがけん)のきょうどりょうり			あぶらあげ とりく ぎゆうにゆう	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ ゼリー	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ しょうが もやし はくさい こまつな	579 18.0	14.5 1.8
25	水	ごはん	とりのてりやき おかかサラダ もやしのみそしる	とりく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう	こめ でんぶん ごま さとう あぶら	しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん もやし しめじ ねぎ	606 27.6	19.5 2.3	
26	木	むぎごはん	かつおのかんろに えだまめ さつまじる さくらんぼゼリー	かつお とりく あぶらあげ みそ ぎゆうにゆう	こめ むぎ でんぶん マーレード さとう さつまいも ゼリー	しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん	739 34.5	16.8 2.5	
27	金	ガーリック トースト	チリコンカン コーンサラダ	だいず ぶたにく ぎゆうにゆう	パン マーガリン あぶら オリーブオイル こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん クリンピース キャベツ きゅうり コーン	658 27.0	28.7 2.3	
30	月	のりごはん	にくじゃが アーモンドあえ ヨーグルト	おかか のり ぶたにく ヨーグルト ぎゆうにゆう	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ しらたき いんげん ほうれんそう キャベツ	668 25.2	17.4 2.3	

*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。
*パンは、小麦、乳を使用しております。

給食レシピで朝ごはん

カレーきんぴら

お弁当にもおすすめ

＜材料(作りやすい分量)＞

- じゃがいも (千切り) 2こ
- にんじん (千切り) 1/2本
- ピーマン (千切り) 1こ
- 豚肉 (千切り) 90g
- サラダ油 適量
- しょうゆ 大さじ2
- さとう 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 料理酒 小さじ1
- カレー粉 小さじ1/5
- 塩 少々

＜作り方＞

- 1) じゃがいもは切った後、よく水にさらし、水気をきっておく。
- 2) フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。
- 3) 肉に火が通ったら、にんじんを入れる。
- 4) じゃがいもを加え、少ししんなりしたら調味料を入れる。
- 5) ピーマンを入れ、味を見て、好みで塩を入れる。

給食では、ごぼうやこんにゃくも入れて作っています。カレー一味でできる野菜料理です。

●今月の地場産物●	平均値	642	20.2
こめ、こめこ、みそ、こまつな、やまといも、じゃがいも、きゅうり、ねぎ、トマト、はねぎ、えだまめ、さつまいも、にんじん、たまねぎ、すいか、メロン	基準値	650	18.1
	(文部科学省)	26.8	2.0未満

《給食費に関するお知らせ》

6月の引落し日は、5日(木)です。
(再振替：20日)

【給食費】 5,000円

*一部会陸上大会に参加した児童 4,388円

★今月の給食より★

6月4日～10日は
とどの健康週間

- 4～10日…菌と口の健康週間です。かみごたえのある献立を取り入れました。よくかんで食べましょう!
- 19日、30日…学校給食応援団(弥富直売所に野菜等を出荷している農家のみなさん)のじゃがいも「とうや」を使用します。
- 24日…今月の郷土料理は、滋賀県の「しよいめし」です!