



6がつよていこんだてひょう



令和元年度

佐倉市立弥富小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょう			え い よ う か	
		牛 乳 う	し ゅ し ょ く 主 食	お か ず	あ か	み ど り	き い ろ	エ ネ ル ギ ー (kcal) た ん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g) 食 塩 相 当 量 (g)
4	火		かみかみ献立&本からとびだすごちそう献立 かみかみかきあげどん きりぼしだいこんのみそしる ルルとららのしらたまデザート	イカ たまご とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん コーン ピーマン こまつな きりぼしだいこん	こめ こむぎこ あぶら さとう しらたま	710 22.1	15.8 3.0	
5	水		ごはん	さばのごまみそやき ごしきあえ ニラたまスープ	サバ みそ ハム たまご なると ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ほうれんそう ニラ えのきたけ	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	626 29.3	19.6 2.9
6	木		きなこ あげパン	とりにくのトマトに ポパイポテトサラダ ひとくちゼリー	きなこ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン トマト ほうれんそう	コッパパン さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	656 27.4	28.4 2.6
7	金		ごはん	にくじゃが ツナとやさいのごまあえ あまなつ	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん こまつな もやし あまなつ	こめ いらたき じゃがいも さとう あぶら	616 22.2	14.5 1.8
10	月		ごはん	ホイコーロー ちゅうかふうくらげサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ ながねぎ ピーマン しょうが にんにく きゅうり もやし	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	629 20.5	14.1 1.6
11	火		のりごはん	とうふのごもくあげ おかかサラダ えのきのみそしる	とうふ とりにく たまご ひじき ジャコ たまご みそ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ コーン キャベツ きゅうり えのき ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら こま さとう	615 26.3	20.2 2.6
12	水		しょうゆ ラーメン	ぶたしゃぶサラダ ちゅうかドーナツ	ぶたにく なると わかめ とりにく たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ごま	699 28.2	24.5 3.3
13	木		ごはん	ドライカレー かいそうサラダ すいか	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん コーン トマト	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま	653 22.5	21.2 2.3
14	金		ごはん	千葉県民の日こんだて アジのさんがやき いそあえ じゃがいものみそしる にんじんゼリー	アジ とりにく たまご みそ のり わかめ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんじん こまつな たまねぎ えのき	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら	638 28.0	17.1 2.5
17	月		ごはん	あつあげとやさいのみそに はるさめのあえもの パナナ	あつあげ とりにく みそ くきわかめ ハム ぎゅうにゅう	たけのこ ピーマン にんじん きゅうり もやし パナナ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま はるさめ	628 23.2	18.5 1.9
18	火		本からとびだすごちそうこんだて ルルとららのココアフレンチトースト アリエッティのミルクスープ フレンチサラダ	たまご とりにく なまクリーム ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり	しょうパン さとう パター じゃがいも こめ あぶら	625 23.7	28.0 2.8	
19	水		ごはん	しろみざかなのからあげ きりぼしだいこんのサラダ とんじる	ホキ ぶたにく ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	635 27.1	18.2 2.1
20	木		ごはん	ジャージャンとうふ ごまジャコサラダ メロン	ぶたにく あつあげ みそ ジャコ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり メロン	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	690 28.3	23.0 2.3
21	金		ごはん	ちくさやき こまつなのみそしる わかめとツナのサラダ	たまご とりにく とうふ わかめ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり こまつな ながねぎ	こめ あぶら さとう	622 27.3	21.2 2.6
24	月		キムタク ごはん	レバーとポテトのあえもの はるさめスープ	ぶたにく レバー ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが	こめ あぶら ごま でんぶん じゃがいも	622 21.5	22.7 3.2
25	火		本からとびだすごちそうこんだて スパゲティミートソース シーフードサラダ ジョージのパンケーキ	ぶたにく イカ エピ タコ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ あぶら パター こむぎこ	600 23.6	19.1 1.8	
26	水		ごはん	サケのパンこやき もやしとハムのあえもの どさんこじる	サケ ぶたにく ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんにく パセリ もやし きゅうり たまねぎ コーン にんじん	こめ パンこ マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	618 25.6	19.3 2.3
27	木		ブルコギどん	トックスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ニラ えのき ながねぎ パイン みかん もも	こめ さとう ごま あぶら トック	688 25.5	19.8 2.3
28	金		ごはん	ハンバーグ ほうれんそうのソテー ABCスープ	ぶたにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン にんじん セロリ ほうれんそう	こめ パンこ さとう パター マカロニ	668 29.7	22.4 2.5
※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。							今月の平均値	644	20.4
※6月分の給食費引き落とし日は 10日です(再引き落とし日 20日)。 口座残高の確認をお願いします。								25.4	2.4
							栄養摂取基準値 (3, 4年生)	650	18.0
								26.0	2.0

今月は、虫歯予防かみかみ献立、千葉県民の日献立に加え、毎年恒例の「本から飛び出すごちそう献立」もあります。今年もいろいろなリクエストが出てきました。何の本からとびだすかな？お楽しみに～♪