

6月 給食献立予定表

白井市立桜台小学校
2025年6月

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う			加り-(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
	主 食	牛 乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
★ 6/3(火)に、6月分の給食費(4,900円)+手数料(110円)が引き落としされます。通帳の確認をお願いします。★								
3 (火)	プルコギ どん	○	だいこんツナサラダ わかめスープ	牛乳 ふたにく ツナ わかめ なた	にんにく にんじん にら たまねぎ しめじ きゅうり だいこん ねぎ	ごはん はるさめ マカロニ トマト ソース ごま ドレッシング	614 25.7 18.3 2.1	緑黄色野菜 豆・豆製品
4 (水)	にしょくどん (とりそぼろ・たまご)	○	ゆでそらまめ キャベツのみそしる さつまいもチップス	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ しょうが そらまめ キャベツ もやし	ごはん さつまいも	645 31 20.5 2.2	魚介類 果実類
5 (木)	ペンネ ボロネーゼ	○	こめこのミルクスープ ぐりとぐらのカステラ	牛乳 ふたにく こなチーズ とりにく なまクリーム たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト コーン ブロッコリー エリンギ セロリー レモン(果汁)	マカロニ ソース じゃがいも こめこ こむぎこ バター ベーキングパウダー	759 28.3 29.1 2.8	海藻類 根菜類
6 (金)	ごぼうトン おこわ	○	アジフライ きりぼしとツナのごまあえ じゃがいものみそしる	牛乳 ふたにく あじ ツナ わかめ みそ あぶらあげ	にんじん しょうが きりぼし ほうれんそう たまねぎ ねぎ ごぼう	ごはん もちごめ ごま パンこ あぶら ソース じゃがいも	660 25.8 19.1 2.5	果実類 きのこ類
9 (月)	ごはん	○	すぶた ニラたまスープ あじさいゼリー	牛乳 ふたにく とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ れんこん しいたけ ピーマン パプリカ にら	ごはん でんぶん あぶら プルン ゼリー(苳・ブドウ)	642 24.7 19.9 2.1	魚介類 海藻類
10 (火)	ごはん (こんぶつくだに)	○	ごもくたまごやき あまからイワシだいず すいとんじる	牛乳 たまご とりにく ツナ あぶらあげ いわし だいず こんぶ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ だいこん こまつな ねぎ	ごはん ごま でんぶん あぶら すいとん	679 30.1 22.7 2.3	根菜類 いも類
11 (水)	あんかけ やきそば	○	とりのからあげ フルーツあんじん	牛乳 いか ふたにく うすら とりにく	しょうが にんにく もやし たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ だけのこ みかん バイン モモ	やきそば ごまあぶら カレーソース でんぶん あぶら しらたま	701 33.1 24.3 1.9	海藻類 きのこ類
12 (木)	ジャンバラヤ	○	マカロニサラダ なつやさいのコンソメスープ	牛乳 とりにく ウインナー ハム ベーコン	パプリカ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ コーン きゅうり ズッキーニ セロリー	ごはん バター カレーこ チリパウダー ソース マカロニ じゃがいも	573 19.7 15.5 2.3	魚介類 豆・豆製品
13 (金)	ごはん	○	ぶたのさんみやき ひじきのいりに かぶのみそしる	牛乳 ふたにく ひじき みそ ちくわ あぶらあげ あつあげ	ねぎ にんじん えだまめ かぶ こまつな たまねぎ	ごはん しちみ ごま こんにゃく	644 29.6 23.4 2.3	緑黄色野菜 きのこ類
16 (月)	しょくパン (イチゴ・チョコ)	○	シェパーズパイ スコッチブロフ マチュドニアゼリー	牛乳 ふたにく ベーコン	にんにく にんじん トマト パセリ たまねぎ ズッキーニ みかん イチゴ バイン キウイ	パン じゃがも むぎ バター こむぎこ デミソース ゼリー セレクトジャム	666 22.8 17.3 2.34	海藻類 豆・豆製品
17 (火)	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル コムタンふうトックスープ	牛乳 とりにく	しょうが にんにく にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ にら トマト もやし	ごはん でんぶん カレーソース チョコ ごま トック	648 28.3 18.3 2.2	魚介類 いも類
18 (水)	テーブル ロールパン	○	タラのプロバンスふう マセドアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 タラ なまクリーム	しょうが にんじん トマト たまねぎ にんにく コーン パプリカ パセリ ローリエ	パン でんぶん あぶら じゃがいも ソース	631 26.4 19.4 2.4	海藻類 豆・豆製品
19 (木)	ルーローハン	○	チンゲンサイあえ たいわんふうスープ	牛乳 ふたにく あつあげ うすら ツナ とりにく	だけのこ たまねぎ ねぎ しょうが もやし チンゲンサイ こまつな にんじん にら しいたけ	ごはん むぎ クイッティオ はちみつ オイスター でんぶん	665 32 21.3 2.2	果実類 いも類
20 (金)	バターライス	○	シュクメルリ オジャクリ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく なまクリーム ふたにく チーズ	にんにく たまねぎ パセリ にんじん しめじ パプリカ ピーマン ぶどう(果汁)	ごはん バター さつまいも こむぎこ じゃがいも さとう	692 25.4 20.6 1.8	魚介類 緑黄色野菜
23 (月)	ごはん (やさしいふりかけ)	○	いわしのゴマやき ちぐさあえ とんじる	牛乳 いわし みそ たまご あぶらあげ ふたにく とうふ	しょうが こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ にんにく	ごはん こんにゃく じゃがいも しらたき ごま ふりかけ	627 27.4 21.4 1.8	緑黄色野菜 果実類
24 (火)	セレクト あげパン (ココア/きなこ)	○	タンドリーチキン ツナポテトサラダ ABCスープ	牛乳 きなこ とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ レモン(果汁) トマト きゅうり にんじん コーン キャベツ セロリー パセリ	パン あぶら さとう ココア カレーこ じゃがいも マカロニ	672 31.3 24.7 2.8	きのこ類 果実類
25 (水)	チャーハン	○	はるまき たまごいりキムチスープ パインゼリー	牛乳 ふたにく なた たまご みそ	にんじん ねぎ にんにく グリーンピース もやし しいたけ はくさい キムチ たまねぎ バイン	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ さとう ゼリー	612 20.4 20.5 2.1	海藻類 根菜類
26 (木)	ごはん	○	ひじきいりつくね こんにゃくきんぴら とうふとわかめのみそしる	牛乳 とりにく みそ ひじき ちくわ ふたにく わかめ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう えだまめ ねぎ	ごはん パンこ でんぶん しちみ こんにゃく ごま	634 28.5 20.4 2	緑黄色野菜 果実類
27 (金)	ポークカレー	○	かいそうツナサラダ サイダーポンチ	牛乳 ツナ かいそうミックス ふたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト チャツネ キャベツ きゅうり コーン セロリー レモン(果汁)	ごはん ルウ ごま カレーこ が ソース じゃがいも ゼリー サイダー	726 22.7 17.9 1.6	豆・豆製品 乳製品
30 (月)	わかめごはん	○	レバーとポテトみそあえ わふうサラダ かきたまじる	牛乳 レバー みそ のり わかめ たまご とうふ	しょうが ほうれんそう もやし えのき ねぎ こまつな にんじん	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら ごま	615 27.1 16.1 2.1	魚介類 果実類

6/4(水)～6/10(火)は **むし歯予防週間**です

桜台では、6/4(水)からの5日間を、むし歯予防週間とし、かみかみ献立を実施します。

むし歯を予防するのに「よく噛む」ことが効果的だと言われています。食べ物を噛むことで唾液がよく分泌されます。この唾液で、口の中を一番清潔な状態である中性の状態に戻すことができますからです。噛むことの大切さを意識しながら食べたいですね。

白井市産食材:おこめ・こまつな・だいこん

生産者さんに感謝し、好き嫌いせずおいしくいただきます。

☆食事の前は、せっけんで手をきれいに洗い、せいけつなハンカチで手をふきましょう。

☆食材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

☆毎日おはしを忘れずにもってきましょう。