



10がつのよていにんだてひょう

裏にレシピがあるよ！



令和8年度 October

佐倉市立井野小学校

日付	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
					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	熱・力のもとになる			
1	木	チキンライス	○	じゃがいものチーズやき だいこんじゃこサラダ ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん トマト だいこん キャベツ キュウリ	こめ あぶら じゃがいも ゼリー めぎ マーガリン ごま	602	18.5	
2	金	ごはん	○	こうやどうふのあげに キャベツのおひたし ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ツナ ヨーグルト	にんじん ピーマン ねぎ こまつな キャベツ しょうが	こめ あぶら ごま でんぶ さつまいも さとう	661	19.7	
5	月	ごはん	○	ごまダレやきにく シャキッとあえ だいこんのみそしる りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ なまあげ	たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん だいこん はくさい ねぎ えのきたけ にんじん こまつな りんご	こめ さとう ごま はちみつ	619	16.6	
6	火	ちゅうかどん	○	シュウマイ ちゅうかスープ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらたまご ベーコン	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい きぬさや ブロッコリー キャベツ たけのこ ぶどう	こめ でんぶ さとう めぎ あぶら シュウマイのか はるさめ	660	23.2	
7	水	いもごはん	○	あつあげのそぼろあんかけ みそしらたまじる こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	だいこん にんじん こまつな ねぎ しょうが	こめ さとう しらたま でんぶ さといも	681	21	
8	木	セルフかつお フライバーガー	○	あきのみのりのシチュー バナナ	ぎゅうにゅう カツオ とりにく チーズ	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん えのきたけ パセリ しいたけ バナナ	パン あぶら パンこ マーガリン こめこ さつまいも	649	20.2	
9	金	むぎごはん	○	じゃがいものそぼろに キムチなっとうあえ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし きなこ	たまねぎ にんじん しょうが きぬさや こまつな はくさいキムチ	こめ じゃがいも さとう めぎ あぶら ゼリー	650	13.3	
13	火	ごはん	○	ラッキーにんじんチャレンジ!! おからハンバーグおろしソース ツナともやしのサラダ いそこふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう あおりの ツナ	たまねぎ だいこん もやし ほうれんそう コーン にんじん	こめ あぶら さとう パンこ でんぶ じゃがいも	591	17.1	
14	水	きつねうどん	○	ごまみそあえ だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん しいたけ ねぎ えどな もやし ほうれんそう	うどん さとう ごま さつまいも あぶら	613	21.8	
15	木	むぎごはん	○	チンジャオロースー とりだんごスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とうふ	れんこん しいたけ ピーマン にんじん ねぎ もやし はくさい こまつな みかん	こめ でんぶ さとう めぎ あぶら はるさめ	634	17.9	
16	金	ふきよせごはん	○	イワシのハーブやき さつまじる てづくりりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく イワシ チーズ ぶたにく なまあげ みそ	にんじん しめじ にんにく パセリ だいこん にんじん ごぼう ねぎ りんご	こめ くり パンこ あぶら さつまいも さとう	641	18	
19	月	むぎごはん	○	コーンフ레이크チキン グリーンサラダ ウインナーとやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく ウインナー	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ かぶ セロリ パセリ	こめ めぎ コーンフ레이크 あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マーガリン	618	17.8	
20	火	のざわな チャーハン	○	レバーとだいずのケチャップあえ うめおかかあえ ミニミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー だいず かつおぶし	のざわな にんじん にんにく ねぎ えどな だいこん しいたけ しょうが うめびしお	こめ あぶら さとう めぎ でんぶ ミルクプリン	613	21.8	
21	水	むぎごはん なっとう	○	だいこんのべっこうに しおこうじいそあえ りんご	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく のり	だいこん にんじん だいこんのは こまつな えどな はくさい りんご	こめ さとう めぎ あぶら	626	19.5	
22	木	セルフおにぎり (むぎごはん・のり) たくあん	○	サケのもみじやき みそけんちんじる	ぎゅうにゅう サケ のり みそ ぶたにく なまあげ	たくあん にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ めぎ ごま ノンエッグマヨネーズ	652	25.8	
23	金	さんしょくピラフ	○	とうふのミートグラタン みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン トマト キャベツ キュウリ もやし	こめ マーガリン あぶら さとう ごま	601	20.2	
26	月	ごはん	○	ぶたすきやき きりぼしだいこんのごまあえ きなこもち	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ツナ きなこ	ねぎ はくさい しいたけ こまつな きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ さとう ごま しらたま	661	17	
27	火	テーブルロールパン	○	きんときまめのトマトに れんこんサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく ウインナー ベーコン やきどうふ ハム いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ トマト れんこん キュウリ にんにく	パン マーガリン じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	688	27.2	
28	水	ビビンバ	○	とりにくとキャベツのスープ やさしいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えどな たまねぎ ごぼう かぼちゃ	こめ めぎ あぶら さとう ごま はるさめ さつまいも	636	19.2	
29	木	ごはん	○	サバのしおこうじやき にんじんしりしり だまこいりものこじる りんご	ぎゅうにゅう サバ ツナ ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ しょうが にんにく りんご	こめ さとう あぶら ごま さといも だまこもち	693	22	
30	金	カツ カレーライス	○	ひじきのマリネ かぼちゃのミニクリームだいふく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん トマト キュウリ しょうが	こめ めぎ じゃがいも カレールウ あぶら パンこ さとう だいふく	749	24	
※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※太字の食材は佐倉市や周辺の市でとれたものを使用しています。								当月平均	644/25.9	20.0/2.0
								学校給食摂取基準	650 21.1~ 32.5	14.4~ 21.6 2以下

10月31日の運動会に向け、練習が始まります。しっかりと体を動かすことができるよう、午前中のエネルギー源である《朝食》をきちんと食べてくるようにしましょう。また、こまめな水分補給も忘れずに。そして30日は、「運動会前日 応援献立」です！ お楽しみに！