

令和6年10月 予定こんだて表



令和6年度 佐倉市立井野小学校

ひ	ようび	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う			栄養価 (3・4年生)							
		ぎ ゆう に ゆう	しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	あ か ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり 体のちようしを ととのえるはたらき	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウム	鉄	食 塩 相 当 量	
									kcal	g	g	mg	mg	g	
1	火		ごはん	さばのごまみそやき	キムチとんじる よつかりどう なし しんこう 四街道の梨「新興」	佐倉の米 ごま ごまあぶら	ぎゅうにゆう さば ぶたにく とうふ	だいこん ごぼう こんにやく ごまつな にんじん にんにく しょうが はくさい なし	661	26.2	26.0	321	2.7	1.8	
2	水		セルフおにぎり (しおむすび)	レバーとポテトの カレーあげ	ツナとやさいのごまあえ きよほう	佐倉の米 じゃがいも あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゆう ぶたレバー ツナ のり	ほうれんそう もやし しょうが にんじん えだまめ きよほう	670	23.5	18.8	287	5.9	1.9	
3	木		コッパパン チョコクリーム	おまめのグラタン	ABCスープ PTAから 井野っ子へ！	パン パンこ 米こ マカロニ パター チョコクリーム	ぎゅうにゆう チーズ とりくに ベーコン 赤いんげんまめ 白いんげんまめ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん セロリ	632	23.5	22.6	358	4.2	2.4	
4	金		～井野っ子まつり2024～ ミートボールカレーライス ミニオンスポテトのせ♪		パリパリサラダ スペシャルデザート 「soyパニラ」(アイスクリーム)	佐倉の米 じゃがいも あぶら ちゅうかめん カレールウ アイスクリーム	ぎゅうにゆう ぶたにく とりくに	にんじん きゅうり キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	713	19.6	20.9	299	1.9	2.7	
7	月		< > ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			パン あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゆう とりくに ハム きなこ	ほうれんそう キャベツ セロリ にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし	670	27.7	21.4	317	2.4	2.2	
8	火		毎月、8のつく日は良い歯の日！ むぎごはん		グリーンサラダ ★りんごゼリー やさししゃも いそあえ ヨーグルト カミカミ	佐倉の米 むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく しゃも ヨーグルト のり	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん ほうれんそう ごまつな えのきたけ	657	30.7	15.6	568	5.3	1.8	
9	水		ごはん	ジャーチャン豆腐	バンサンスー かき 10月10日は 目の愛護デー	佐倉の米 じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが しいたけ きゅうり キャベツ こんにやく	612	22.9	17.2	336	2.2	1.8	
10	木		やきにくどん (ごはん・やきにく)		トックスープ ブルーベリーゼリー	佐倉の米 あぶら ごまあぶら ごま トック でんぶん ゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが にんにく きくらげ チンゲンサイ	607	28.1	15.6	289	2.5	1.7	
11	金		ごはん	ラッキーにんじん てりやきハンバーグ	きりぼしだいこんのごまあえ じゃがいものみそしる	佐倉の米 じゃがいも あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゆう ツナ とうにゆう ぶたにく おから あぶらあげ	ごまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	638	28.8	17.9	360	2.6	2.1	
15	火		十三夜～お月見メニュー～ ふきよせごはん		さつまじる おいもだいふく 	佐倉の米 さつまいも くり だいふく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゆう さけ あぶらあげ あつあげ	しいたけ しめじ にんじん だいこん ごぼう きぬさや こんにやく	651	28.7	16.1	311	2.1	2.7	
16	水		<6年1組> ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★むぎごはん ★とりにくのからあげ ★げんきのでるサラダ えらんでね♪ マスカット・ストロベリー・フレーン			佐倉の米 むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら さといも	ぶたにく とりくに あぶらあげ ジョア	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ごまつな しょうが にんにく こんにやく	631	27.0	19.7	321	8.7	2.0	
17	木		ごはん	こうや豆腐のあげに	もやしとハムのあえもの ひとくちアセロラゼリー	佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゆう とりくに ハム こうや豆腐	れんこん にんじん こんにやく いんげん しょうが もやし きゅうり たまねぎ	619	21.2	20.2	295	3.6	1.4	
18	金		毎月、8のつく日は良い歯の日！ カレーピラフ		ごぼうサラダ かみかみグミ (あおりんご) カミカミ	佐倉の米 ノンエッグマヨネーズ グミ	ぎゅうにゆう とりくに ツナ ごま	りんご ながねぎ しょうが にんにく レモン ごぼう きゅうり にんじん	647	24.7	23.1	301	1.3	2.2	
21	月		毎月19日(今月は21日)は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「福島県」を紹介します！※詳しくは、裏面をご覧ください。												
21	月		ごはん	いわしのポーポーやき	さんしよくおひたし ざくざく ピーチゼリー	佐倉の米 さといも でんぶん ごま ゼリー	ぎゅうにゆう いわし とりくに ごうふ	たまねぎ にんじん ごまつな しょうが キャベツ だいこん しいたけ ごぼう こんにやく	658	26.7	17.6	359	3.2	2.0	
22	火		タコライス (ごはん・タコミート・パリパリワフタン)		キャベツのカレースープ バナナ	佐倉の米 ワフタンのかわ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン チーズ ひよこまめ	ピーマン トマト にんにく キャベツ たまねぎ にんじん バナナ	619	26.6	15.4	313	1.5	2.0	
23	水		ごはん	いかのてりやき	あおなのジャコマヨあえ みそワフタンスープ ヨーグルト	佐倉の米 ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゆう いか ちりめんじゃこ にいくワフタン のり ヨーグルト	ほうれんそう ごまつな なら にんじん はくさい しょうが	622	29.5	16.9	440	7.0	2.9	
24	木		毎月24日は「津田仙献立」～仙の広めた西洋野菜・果物を使用します～ ピザトースト			津田仙のカブキサラダ バターナッツかぼちゃの こめごしチュー	パン あぶら パター 米こ	ぎゅうにゆう とりくに ハム チーズ ツナ なまクリーム	バターナッツかぼちゃ ピーマン とうもろこし たまねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー キャベツ →カ・ブ・キ！	610	25.7	24.8	425	1.5	2.6
25	金		ごはん	あつあげととうがんの オイスターに	わかめサラダ りんご	佐倉の米 あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゆう あつあげ とりくに ツナ わかめ	とうがん にんじん きくらげ いんげん キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんご	626	21.9	20.9	325	1.9	1.7	
28	月		毎月、8のつく日は良い歯の日！ とりチリどん (ごはん・とりチリ)		ナムル やさしいチップス カミカミ	佐倉の米 じゃがいも さつまいも あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゆう とりくに	ほうれんそう にんじん えだまめ もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく ごぼう れんこん	628	20.5	18.3	296	1.8	1.4	
29	火		むぎごはん スタミナなっとう	イナダの さいきょうやき	いものこじる	佐倉の米 むぎ さといも ごまあぶら	ぎゅうにゆう いなだ とりくに とうふ あぶらあげ なっとう	なら にんじん ごまつな にんにく しょうが こんにやく	682	32.9	24.3	317	3.0	1.8	
30	水		<3年2組> ★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★カツカレーライス (ごはん・カレールウ・ヒレカツ)			佐倉の米 じゃがいも カレールウ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン ヒレカツ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん	687	22.6	18.6	326	1.4	2.3	
31	木		スパゲッティナポリタン		コールスローサラダ パンブキンパイ 	スパゲッティ バイきじ バター あぶら	ぎゅうにゆう たまご チーズ ハム	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ トマト マッシュルーム きゅうり とうもろこし	670	22.0	28.7	363	1.4	1.8	

※材料入荷等の都合により、献立内容を変更することがあります。 ※主な材料欄の太字は、佐倉市や近隣市町村産の地場産物です。

<給食費【11月分】引き落としのお知らせ> ※前日までに口座残高の確認をお願いいたします。
●期日：10月7日(月) ●金額：児童一人あたり5,000円 (別途振替手数料10円)



今月の平均値	646	25.5	20.0	342	3.1	2.1
基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

