



令和7年10月 予定こんだて表



家庭数配布

令和7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 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	エネルギーの もとになる 黄色の食品	からだ 体をつくる もとになる 赤の食品	からだ ちようし とどの 体の調子を整える みどり しょうひん 緑の食品	エネ ルギ ー	たん ばく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	食 塩 相 当 量	
								kcal	g	g	mg	mg	g	
1	水		ごはん	こうやどうふのあげに	もやしとハムのあえもの	佐倉の米 じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら	牛にゆう とりくに ハム こうやどうふ	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	606	20.4	19.9	293	1.5	1.4
2	木		むぎごはん スタミナなっとう	さばのカレーやき	やまといもだんごじる きよほう	佐倉の米 むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん やまといも	牛にゆう とりくに なっとう	にら たまねぎ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ にんにく しょうが こまつな	709	28.3	28.0	282	2.2	1.9
3	金		やきにくどん (ごはん・やきにく)		れんこんサラダ わかめスープ かき	佐倉の米 でんぶん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	牛にゆう ぶたにく ベーコン ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン れんこん きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	648	27.2	20.6	295	1.7	2.6
6	月		十五夜～お月見メニュー～ さつまいもごはん		いそあえ お月見じる 十五夜ゼリー	佐倉の米 さつまいも でんぶん しらたま あぶら ごま	牛にゆう とりくに かまぼこ あぶらあげ のり	ほうれんそう にんじん だいこん にんにく しょうが えのきたけ	683	23.7	23.4	324	3.6	2.7
7	火		ラッキーにんじんチャレンジ★ ごはん		きりぼしだいこんのあえもの さつまじる	佐倉の米 さつまいも バター ごま ノンエッグマヨネーズ	牛にゆう さけ ぶたにく ツナ あつあげ	たまねぎ しめじ ピーマン きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう だいこん こんにやく	675	29.4	22.9	307	2.2	2.2
8	水		ロールトースト	ポークビーンズ	ばくがゼリー	しょうパン あぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	牛にゆう だいたく ぶたにく フランクフルト チーズ	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	685	31.7	24.1	430	2.1	2.7
9	木		カレーピラフ	タンドリーチキン	グリーンサラダ キャンディチーズ	佐倉の米 あぶら	牛にゆう ヨーグルト とりくに ハム チーズ	きゅうり ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース	605	24.0	2.6	330	2.2	2.0
10	金		祭 祭 ～井野っ子まつり2025～ ロコモコ♪ ごはん・ハンバーグ・ポイルキャベツ・めだまやき		ハートのトックスープ スペシャルデザート とうにゅうアイスクリーム (いちご・チョコ・バニラ)	佐倉の米 あぶら でんぶん トク とうにゅうアイスクリーム	牛にゆう たまご きゅうりく ぶたにく とうにゅう ベーコン	きゅうり しょうが たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん	725	26.0	22.9	322	2.1	2.0
14	火		とりチリどん (ごはん・とりチリ)		ナムル フルーツヨーグルト	佐倉の米 じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま でんぶん ナタデココ	牛にゆう とりくに チーズ ヨーグルト	たまねぎ ほうれんそう にんにく とうもろこし しょうが えだまめ もやし バナナ もも パイン みかん	655	21.3	18.2	330	1.8	1.4
15	水		<3年1組>★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★しょうゆラーメン			ちゅうかめん あぶら ごまあぶら クレープ	牛にゆう ぶたにく やきぶた ぎょうざ わかめ なた	こまつな もやし にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	608	25.8	26.2	378	5.3	4.2
16	木		ごはん	いわしフライ	あおなのジャコマヨあえ のつべいじる	佐倉の米 さといも でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	牛にゆう いわし とりくに のり あぶらあげ ちりめん	こまつな ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにやく	682	26.4	27.2	355	2.8	1.8
17	金		セルフおにぎり (しょうゆわかめごはん)	レバーとポテトの あまずあえ	ツナとやさいのごまあえ	佐倉の米 でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	牛にゆう ぶたレバー ツナ わかめ のり	ほうれんそう もやし いんげん にんじん しょうが	683	21.9	21.9	287	5.8	2.5
20	月		毎月19日(今月は20日)は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「島根県」を紹介します! ※詳しくは、裏面をご覧ください。											
20	月		あさりごはん	しいらの こうみソース	きりぼしだいこんサラダ いずもぜんざい	佐倉の米 しらたま あずき ごま ごまあぶら	牛にゆう しいら あさり わかめ あぶらあげ かまぼこ	にんじん しょうが にんにく ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり えだまめ	624	27.3	17.0	317	3.0	2.2
21	火		もずくどん (ごはん・もずくいため)		みそワタンスープ チーズむしパン	佐倉の米 こむぎ 白いんげんまめ あぶら ごまあぶら ごま	牛にゆう もずく とりくに だいたく チーズ ワンタン	にんじん たまねぎ ピーマン とうもろこし しょうが たけのこ はくさい パプリカ	656	21.1	16.5	319	1.7	2.6
22	水		<くすのき学級>★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ★ごはん			佐倉の米 でんぶん マカロニ あぶら	牛にゆう とりくに なっとう ベーコン	こまつな ほうれんそう しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ セロリ	676	25.4	23.7	295	2.3	1.7
23	木		ごはん	あつあげとだいこんの オイスターに	わかめサラダ りんご	佐倉の米 でんぶん むぎ ごまあぶら あぶら ごま	牛にゆう あつあげ とりくに ツナ わかめ	だいこん にんじん いんげん きくらげ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	628	21.5	20.1	313	2.2	1.9
24	金		毎月24日は「津田仙献立」～津田仙の広めた西洋野菜を味わおう～			しょうパン 米こ さつまいも あぶら バター	牛にゆう ハム チーズ ツナ とりくに なまクリーム	ピーマン にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ ブロッコリー にんじん	644	26.7	26.7	575	5.0	2.8
27	月		ごはん	イナダの さいきょうやき	いものこじる フルーツゼリー	佐倉の米 さといも ゼリー	牛にゆう イナダ あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな こんにやく	650	25.5	20.0	315	7.1	1.6
28	火		毎月、8のつく日は良い歯の日! むぎごはん		シシャモのてんぷら やさしいごましようゆあえ	佐倉の米 むぎ こむぎ じゃがいも あぶら	牛にゆう ぶたにく ししゃも あおのり	いんげん ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし こんにやく	676	27.4	19.6	376	2.3	1.8
29	水		<6年3組 さん>★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・ヒレカツ・カレールウ)			佐倉の米 じゃがいも あぶら カレールウ ごまあぶら ゼリー	牛にゆう ぶたにく ヒレカツ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが にんにく	639	21.1	17.9	264	3.6	2.4
30	木		ごはん	ジャーチャン豆腐	パンサンサー ヨーグルト	佐倉の米 じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら	牛にゆう あつあげ ぶたにく ハム ヨーグルト	きゅうり キャベツ こんにやく しいたけ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	656	26.0	16.3	477	5.0	2.0
31	金		スパゲッティナポリタン		コールスロー てづくりパンキンパイ	スパゲッティ あぶら パイキジ バター ドレッシング	牛にゆう ハム チーズ たまご	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	668	21.8	28.4	313	1.4	1.7

※材料等の都合により、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。

～学校給食食材支援事業(お米とパンの公費調達)について～



現在給食で使用している「米」と「パン」は、佐倉市からの補助により購入しています。
今後も、佐倉市と協力して、物価高騰へ対応しながら、おいしく、安全でよりよい給食を提供
できるよう取り組んでまいります。

～朝食に野菜を♪～

「朝ベジ」しよう!

今月の朝ベジは
10月3日(金)です。
朝ベジレシピは、
裏面をご覧ください!



～給食費【11月分】引き落としのお知らせ～

- 期日：10月6日(月)
- 金額：児童一人あたり5,000円
(別途、振替手数料10円がかかります)
- ※前日までに口座残高の確認、入金をお願い致します。

