



令和7年9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

ひょうび	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	しゆしよく 主 菜	しゆさい 副菜・デザート	ふくさい 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 体の調子を整える 緑の食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	
3 水	チキンカレーライス (ごはん・カレールー)	ひじきのマリネ ★フルーツポンチ	佐倉の米 ゼリー じゃがいも あぶら カレールー サイダー	牛にゆう とりにく ハム ひじき	にんじん きゅうり キャベツ みかん おとう パイン にんにく しょうが たまねぎ	684	19.3	18.7	291	2.5	2.3		
2の2さん、4の1さん、5の4さん3人からのリクエスト!													
4 木	ごはん	さばのごまみそやき	キムチなつとうあえ れいとうパイン	佐倉の米 ごま	牛にゆう さば なつとう	はくさい にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん パイン	652	25.3	25.2	307	2.6	1.4	
5 金	<5年4組さん>★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			うどん ちゅうかめん でんぶん あぶら コロツケ コロツケ ぎゅうにゆうプリン	牛にゆう とりにく ぶたにく	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	652	24.6	24.5	372	2.3	2.7	
8 月	毎月、8のつく日は良い歯の日! マーボーどうぶとん (ごはん・マーボーどうぶ)		パンサンスー やさいチップス	佐倉の米 さつまいも でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ	牛にゆう ぶたにく とうふ ハム	しいたけ たら ぎゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう れんこん	624	24.6	17.5	341	1.9	1.9	
9 火	重陽の節句メニュー 秋のさんまごはん		ツナとやさいのごまあえ そうめんじる 佐倉のなし(大島梨園より)	佐倉の米 そうめん あぶら でんぶん ごま	牛にゆう さんま とりにく ツナ かまぼこ	えどな もやし にんじん しいたけ はねぎ しょうが きぬさや なし	600	22.7	20.2	349	2.1	2.3	
10 水	むぎごはん	チンジャオロースー	ぎょうざスープ ブルーベリーバナナマフィン	佐倉の米 むぎ じゃがいも こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	牛にゆう ぶたにく ぎょうざ	ピーマン パプリカ しいたけ にんじん キャベツ たら にんにく しょうが ブルーベリー バナナ	680	25.1	19.5	313	1.3	1.8	
11 木	ラッキーにんじんチャレンジ★ セルフハンバーガー (パンズ・ハンバーグ)			ハムマリネサラダ こめこのパンクキンシチュー オレンジ	パン 米こ でんぶん あぶら バター	牛にゆう とうにゆう とりにく ぶたにく おから ハム	たまねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ にんじん とうもろこし パセリ オレンジ	659	28.9	23.4	327	1.7	2.8
12 金	ごはん	さけのかわりあげ	のっぺいじる さつまポテト	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 さけ とりにく あつあげ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ えどな こんにゃく	650	28.9	19.2	316	1.5	1.6	
16 火	<4年1組さん>★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			パン あぶら ごまあぶら カレールー	ぶたにく だいず なまクリーム ジョア チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり にんにく みかん	600	22.5	18.0	307	8.3	2.3	
17 水	えらんでね♪ そばろぎゅうどん (ごはん・きりぼし入りぎゅうそばろ)		やさしいごましようゆあえ ひややつこ	佐倉の米 でんぶん ごまあぶら ごま	牛にゆう 牛にゆう 牛にゆう とうふ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	614	28.7	18.1	349	2.7	2.0	
18 木	毎月、8のつく日は良い歯の日! むぎごはん		いかの あまからあげ	きゅうりとちくわのおかかあえ せんべいじる ペビーチーズ	佐倉の米 むぎ せんべい でんぶん あぶら ごま	きゅうり にんじん しょうが だいこん ごぼう えどな	653	31.0	21.8	522	1.7	2.9	
19 金	毎月19日は「食育の日」～日本全国の郷土料理～「徳島県」を紹介します!※詳しくは、裏面をご覧ください。						ほうれんそう えどな にんじん にんにく しょうが きぬさや たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	594	22.4	18.0	306	4.2	2.0
22 月	9月20日～26日 秋のお彼岸 ごはん		にくじゃが	もやしとハムのあえもの おはぎ	佐倉の米 あぶら ごまあぶら じゃがいも おはぎ	にんじん こんにゃく たまねぎ いんげん もやし きゅうり	637	24.1	12.4	275	1.5	1.8	
24 水	毎月24日は「津田仙献立」～五千円札の顔「津田梅子」の活躍した明治時代に広まった料理と、父 津田仙の広めた西洋野菜～						たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト セロリ グリンピース	633	21.2	20.1	273	1.4	1.9
25 木	<2年2組さん>★ラッキーにんじんリクエストメニュー★			佐倉の米 さつまいも あぶら ゼリー	牛にゆう いか ぶたにく とうふ のり	ほうれんそう えのきたけ だいこん にんじん ごぼう	625	21.5	17.5	374	10.1	2.5	
26 金	むぎごはん	ポテトとレバーの みそだれあえ	きりぼしだいこんサラダ りんご (あきばえ)	佐倉の米 むぎ じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら あぶら	牛にゆう ぶたレバー わかめ かまぼこ	きゅうり にんじん キャベツ しょうが えだまめ りんご きりぼしだいこん	650	22.6	18.1	280	6.0	1.5	
29 月	あつあげとやさしいの カレーいためどん (ごはん・カレーいため)		ツナとわかめのあえもの おふラスク	佐倉の米 じゃがいも カレールウ ごまあぶら パター あぶら ふ	牛にゆう ぶたにく あつあげ ツナ わかめ	ピーマン しいたけ かぶ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん	679	22.5	25.3	333	2.5	1.8	
30 火	ガーリックライス	バーベキューチキン	シャキシャキポテトサラダ ヨーグルト	佐倉の米 じゃがいも あぶら	牛にゆう とりにく ベーコン ハム ヨーグルト	たまねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム パセリ なし しょうが ながねぎ	631	25.5	22.0	436	3.6	1.9	
※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。							今月の平均値	640	24.5	20.0	337	3.2	2.1
							基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

～朝食に野菜を♪～
「朝ベジしよう!」
今月の朝ベジは9/18です。
朝ベジレシピは裏面をご覧ください!



～給食費【10月分】引き落としのお知らせ～
●期日：9月5日(金) ●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。

