



9がつのよていにんだてひょう



令和8年度 September

佐倉市立佐倉小学校

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			
2	水	なつやさいの ドライカレーライス	○	コールスローサラダ 佐倉のなし(豊水)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ なす トマト レーズン きゅうり	にんじん ピーマン キャベツ コーン なし	こめ あぶら さとう	657 26.0	18.3 2.0
3	木	マーボー 豆腐どん	○	バンバンジー はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく くらげ	にんじん ねぎ にら きゅうり しょうが	れんこん しいたけ もやし にんにく	こめ あぶら ごま ゼリー	697 28.3	18.7 2.4
4	金	むぎごはん	○	なすのはさみあげ キムチなっとうあえ ひややつこ ミニぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし とうふ	なす ねぎ にんじん	こまつな はくさいキムチ	こめ あぶら さとう	632 25.8	19.3 1.9
7	月	むぎごはん	○	にくじゃが おかかサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ いんげん ほうれんそう みかん	にんじん しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	667 22.9	18 1.8
8	火	ぶたキムチどん	○	きゅうりのたたきづけ トックいりたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく くらげ とりにく たまご	キャベツ こまつな ねぎ きゅうり	しいたけ はくさいキムチ きくらげ	こめ あぶら ごま トック	614 27.3	15.2 2.5
9	水	ひやしにくみそ うどん	○	しおこんぶあえ あげじゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ しょうが	もやし こまつな にんにく ねぎ	うどん さとう ごま あぶら でんぶん じゃがいも	622 25.7	24.2 2.6
10	木	ホイコーローどん	○	シュウマイ とりにくともやしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	キャベツ ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ	ピーマン にんじん たまねぎ	こめ でんぶん さとう しょうまいのかわ	640 27.5	19.5 2.1
11	金	むぎごはん	○	サバのごまみそやき かわりカレーきんぴら チンゲンサイのみそしる	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく なまあげ	ごぼう ピーマン チンゲンサイ	にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ ごま じゃがいも あぶら	664 31.0	21.6 2.4
14	月	むぎごはん	○	こうやどうふのオランダに きゅうりとささかまのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう こうやどうふ ささかまほこ かつおぶし ヨーグルト	だいこん いんげん きゅうり	にんじん しいたけ しょうが	こめ でんぶん さとう	634 24.0	16.6 1.5
15	火	チキンライス	○	じゃがいものチーズやき きりぼしだいこんのサラダ ミニアセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ かまぼこ	たまねぎ トマト きりぼしだいこん きゅうり	にんじん キャベツ	こめ あぶら じゃがいも ゼリー	652 23.1	20.1 2.1
16	水	むぎごはん	○	アジのさんがやき チンゲンサイのあえもの さつまじる	ぎゅうにゅう アジ とりにく みそ のり ぶたにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ ねぎ ごぼう だいこん	ピーマン えのきたけ しょうが	こめ でんぶん さとう さつまいも	653 31.0	17.5 2.5
17	火	しょくパン	○	チリコンカンスープ れんこんグリルサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく チーズ ベーコン	トマト にんじん パセリ にんにく	たまねぎ マッシュルーム れんこん	パン じゃがいも さとう さつまいも	663 30.2	23.0 2.4
18	金	むぎごはん 梅子のり	○	ぶたすきやき キャベツのうめあえ ミニいちごプリン	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ とりにく	はくさい ねぎ こまつな	しいたけ ほうれんそう キャベツ	こめ さとう プリン	616 30.8	15.0 2.3
24	木	あさりのトマト ソーススパゲティ	○	まめまめサラダ てづくりにんじんケーキ	ぎゅうにゅう あさり チーズ ぶたにく ミックスビーンズ ツナ とうにゅう	たまねぎ しいたけ パセリ にんじん	きゅうり トマト キャベツ コーン	スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ むしパンミックス マーガリン	667 25.6	23.1 2.6
25	金	9/25は十五夜です いもごはん	○	とうふのかわりあげ みそしらたまじる 四街道の梨	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	ねぎ こまつな なし	こめ でんぶん しらたま さといも	651 24.5	19.0 1.8
28	月	いわしの かばやきどん	○	せんべいじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう いわし とりにく なまあげ ちくわ	だいこん ねぎ しょうが	にんじん こまつな	こめ でんぶん あぶら せんべい ごま ゼリー	674 29.0	22.5 2.3
29	火	はちみつレモン トースト	○	かぼちゃのこめこシチュー グリーンサラダ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	かぼちゃ しめじ ほうれんそう バナナ	たまねぎ にんじん コーン	パン はちみつ こめこ あぶら	685 24.9	24.9 2.3
30	水	むぎごはん	○	おからハンバーグおろしソース れんこんサラダ こふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう おから ハム	たまねぎ れんこん にんじん	だいこん きゅうり パセリ	こめ あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ さとう	630 25.8	17.4 1.5

※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	651/26.8	18.1/2.1
学校給食摂取基準	650 21.1~ 32.5	14.4~ 21.6 2以下

活気に満ちた子ども達の元気な声とともに、

9月が始まりました。

厳しい暑さと学校が始まったことによる疲れから、子ども達は体調を崩しやすくなっています。

夏休みのゆっくりした生活から、学校のある生活へからだのリズムを戻すため、まずは早寝、早起きを心がけ、疲れたらしっかり休息をとるようにしましょう。

生活リズムを
整えよう!!

給食レシピで朝ベジ♪

野菜のそぼろ炒め

今月の給食ではありませんが、中華風の味付けで
ごはんがすすむ副菜です。給食での登場もお楽しみに♪

<材料(大人)4人分>

豚ひき肉	60g 程度	料理酒	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2	顆粒鶏ガラだし	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1/2	砂糖	小さじ1/3
にんじん	中1/3本	塩	ひとつまみ
玉ねぎ	1/4個	オイスターソース	小さじ1
小松菜	1/2袋	しょうゆ	小さじ1強
春雨	18g	ごま油	小さじ1/3
油	適量	ごま	小さじ1



<作り方>

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする
 - ②小松菜はさっとゆでて水で冷まし水気をしぼる
 - ③春雨は表示通り戻しておく
 - ④適量の油でにんにく・しょうがを熱し、豚肉を炒める
 - ⑤人参・たまねぎを入れて炒め、火が通ったら味付けをする
 - ⑥春雨・小松菜・ごま油・ごまを和えて完成
- ★ごはんと一緒に食べれば
栄養バランスが整った朝食に♪

