



10がつのよていにんだてひょう

令和8年度 October



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 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 熱・力のもとになる		
1	木	きつねうどん	○	きりぼしだいこんのサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ かまぼこ	にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	うどん さとう さつまいも あぶら ごま	628 21.5	23.0 2.1
2	金	むぎごはん	○	ピリからにくじゃが おかかサラダ わらびもち	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう しょうが	こめ さとう じゃがいも わらびもち	666 20.3	17.5 1.8
5	月	むぎごはん	○	チキチキれんこん はくさいのおひたし とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	れんこん えだまめ ねぎ ごぼう はくさい だいこん にんじん こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう さとう	690 30.0	19.8 2.2
6	火	まいたけ ごはん	○	サバのくいふう きゅうりのあえもの ミニとちおとめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく サバ	まいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ゼリー	617 27.7	20.2 2.4
7	水	セサミトースト	○	コーンチャウダー にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん セロリ コーン きゅうり チンゲンサイ	パン マーガリン じゃがいも さとう あぶら ごま こめこ なまクリーム	662 21.2	29.8 2.5
8	木	からっとごはん	○	つぼづけあえ さつまいもとだいこんのみそしる クレープブルーベリーあじ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん つぼづけ えだまめ ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま さつまいも クレープ	693 25.3	22.7 2.4
13	火	むぎごはん	○	おからハンバーグきのこデミソース こふきいも れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから とうにゅう ハム やきどうふ	たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ れんこん きゅうり にんじん パセリ	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	651 27.4	19.2 1.4
14	水	むぎごはん	○	カレーのにつけ なっとうあえ キャベツのみそしる みかん	ぎゅうにゅう カレイ みそ なまあげ なっとう かつおぶし のり	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん はねぎ はくさい キャベツ えのきたけ みかん	こめ むぎ でんぶん さとう	633 31.5	13.3 2.5
15	木	ハヤシライス	○	だいこんじゃこサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく じゃこ	たまねぎ にんじん トマト しめじ だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ マーガリン ごま じゃがいも パンナコッタ	637 23.0	18.2 2.0
16	金	きのこの ミートソース スパゲティ	○	たまごとコーンのスープ てづくりこめこのマドレーヌ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ トマト えのきたけ しめじ ほうれんそう コーン ねぎ ピーマン	スパゲティ あぶら こめこ さとう マーガリン	708 29.6	23.7 2.9
19	月	ふかがわごはん	○	ちぐさやき きのこのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう あさり たまご チーズ みそ なまあげ とりにく ヨーグルト	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう なめこ えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう	632 29.9	18.9 2.8
20	火	むぎごはん	○	チンジャオロースー パオズ とうがんのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	れんこん ピーマン たまねぎ しいたけ えのきたけ とうがん こまつな にんじん バナナ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう パオズ	650 26.8	15.9 2.0
21	水	ふきよせごはん	○	サケのもみじやき やまといものふわふわじる	ぎゅうにゅう とりにく サケ あぶらあげ	しめじ にんじん だいこん えのきたけ はねぎ こまつな ごぼう	こめ くり さとう やまといも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	625 31.1	21.7 2.4
22	木	ツナマヨ コーントースト	○	ポトフ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チーズ ひじき	たまねぎ にんじん セロリ かぶ パセリ きゅうり だいこん コーン	パン じゃがいも マーガリン あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	677 26.8	30.0 2.8
23	金	のざわな チャーハン	○	レバーとだいずのケチャップあえ とうふとコーンのスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにゅう レバー とりにく だいず とうふ	のざわな にんじん しいたけ しょうが コーン ねぎ たまねぎ ほうれんそう りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん	646 27.0	20.6 2.6
26	月	明日から読書週間!! ポーク カレーライス	○	てつちよきんサラダ てづくりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム とうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレーウ ジュース ノンエッグマヨネーズ さとう	710 23.6	22.2 1.5
27	火	わふうビビンバ	○	とりにくとキャベツのスープ だいずのかりかりあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あおりの	ほうれんそう だいこん ごぼう もやし にんじん はくさいキムチ こまつな キャベツ たまねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう はるさめ	610 27.0	18.1 1.9
28	水	むぎごはん	○	イワシのハーブやき にんじんしりしり じゃがいものみそしる かき	ぎゅうにゅう イワシ ツナ みそ あぶらあげ わかめ チーズ	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ にんにく かき	こめ むぎ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	679 26.2	22.2 2.0
29	木	むぎごはん	○	おでん ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ うずらたまご あげボール さつまげ はんぺん こんぶ ぶたにく	だいこん にんじん ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー ごま	649 22.9	18.0 2.1
30	金	こくとうパン	○	ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく てぼうまめ ベーコン チーズ とりにく わかめ	トマト たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり にんにく パプリカ	パン じゃがいも あぶら なまクリーム ゼリー さとう	658 26.3	19.8 2.5

※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。

「読書の秋」と「食欲の秋」が今年も給食でコラボします!

朝晩涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。給食で秋といえば、「食欲の秋」。10月は給食をとおして、秋を感じてもらえるよう、さつまいもやりんごといった、秋に旬を迎える食材を多く取り入れています。また、10月27日～11月9日は「読書週間」です。給食では前日の26日から不定期で、図書館司書の若狭先生や栄養士がおすすめの「本に登場する料理」や「食べ物」が登場します!! 給食から「食欲の秋」・「読書の秋」共に楽しめよう!!



26日:「給食室のいちにち」より ポークカレーライス 28日:「しづがきくんがね…」より かき(柿) ←※かわいい幼児の絵本です 29日:「雪窓」より おでん

当月平均	656/26.2	20.7/2.2
学校給食摂取基準	650 21.1～ 32.5	14.4～ 21.6 2以下