

裏面に朝ベジレシビあります！



10月 こんだてよていひょう (家庭数配付)



☆こんげつのもくひょう：バランスよくしょくじをしよう☆

♡マークの料理は給食総選挙ランクインの料理です♡

佐倉市立内郷小学校

2025年 October

ひ に ち	よ う び	お も な ざ い り ょう と は た ら き	おもなざいりょうとはたらき				え い よ う か	エ ネ ル ギ ー (kcal) たんぱくし つ	し し つ (g) 食塩相当 量				
			エネルギーのもとになる		からだをつくるもとになる					からだのちょうしをととのえる			
			たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウム)				ビタミン・むきしつ			
1	水	○	しゅしょく	おかず	こめ むぎ さとう	あぶら	たまご みそ ぶたにく ハム ゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほうれんそう もやし にんにく しょうが ねぎ しいたけ チンゲンサイ こまつな	618	17.1	26.7	2.5
2	木	○	ガーリックトースト	♥ABCスープ てつちよきんサラダ よつかいどうのなし	パン さとう	マーガリン マヨネーズ	ベーコン ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんにく パセリ にんじん たまねぎ コーン しめじ なし キャベツ きゅうり ほうれんそう	620	26.3	21.5	2.5
3	金	○	1年・ラッキーさんのリクエストこんだて(☆印)		こめ むぎ さとう パンこ	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	785	26.0	26.4	3.0
6	月		運動会振替休業(お休み)・十五夜										
7	火	○	さんしょくピラフ	ポークビーンズ れんこんのグリルサラダ	こめ ゼリー じゃがいも さつまいも	バター あぶら	ベーコン だいす ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン コーン トマト グリンピース れんこん	695	22.6	26.2	2.5
8	水	○	☆10月分給食費(5,000円+手数料10円/件)の口座振替日です。口座残高の確認をお願いします。☆										
8	水	○	ごはん	ラッキーにんじんコロケ(ソース) かきたまじる たくあんあえ グミ(あおりんこ)	こめ さとう じゃがいも グミ こむぎこ パンこ	あぶら こま	ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん	669	20.4	23.8	2.2
9	木	○	ごはん	ジャジャンどうふ ちゅうかふうごまサラダ れいとうパイン	こめ さとう じゃがいも	あぶら こま	ぶたにく みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ パイン	623	17.5	24.0	2.2
10	金	○	むぎごはん	前期終業式 ♥ホキのレモンに とんじる ぶどう 和 チーズいりおひたし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら こまあぶら	ホキ みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	レモン ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ えのきたけ キャベツ こまつな ぶどう	630	22.3	24.9	2.4
13	月		スポーツの日(スポーツをたのしんで心とからだをけんこうにし、まわりの人をたいせつにする心をそだてる日)										
14	火	○	パンネボロネーゼ	後期開始 とりにくのしおこうじハーブやき いもいっぱいサラダ ♥パニョアイス	パンネ さとう さつまいも じゃがいも アイスクリーム	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ コーン えだまめ	758	35.1	31.8	2.8
15	水	○	くりごはん	さけのもみじやき ちくぜんに いそかあえ	こめ くり さといも	マヨネーズ あぶら	さけ うすらたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ ごぼう たけのこ えだまめ キャベツ こまつな きゅうり	668	27.6	28.8	1.7
16	木	○	ちゅうかどん(ごはん)	☆せかいしよくいりょうデー☆せかいじゅうのみんながおなかをすかせないようにするにはどうしたらよいかかんがえてみよう	こめ パンこ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ	あぶら こまあぶら	ぶたにく あさり なるとまき えび うすらたまご いか	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん もやし はくさい もも たけのこ きくらげ たまねぎ レモン コーン えだまめ みかん パイン	665	18.8	44.4	2.3
17	金	○	ごはん	ごまだれやきにく ♥さつまじる なっとうあえ	こめ さとう さつまいも	こま あぶら こまあぶら	ぶたにく みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ こまつな たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	659	22.7	29.8	2.2
20	月	○	わかめごはん	☆給食費再振替日です。8日に振替できなかったご家庭は口座への入金を忘れずをお願いします。☆	こめ むぎ さとう	こま なまクリーム	がんもどき ちくわ いわしつみれ いか うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	だいこん にんじん きゅうり もやし キャベツ	601	17.1	21.9	2.4
21	火	○	ココアあげパン	チリコンカン ♥スタミナサラダ ベビーチーズ	パン さとう こまあぶら	あぶら こまあぶら	ベーコン ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	652	25.6	28.2	2.5
22	水	○	まいたけごはん	島根県(しまねけん)のきょうどいりょう・とくさんひんをしょうかいする給食 さばのしおやき とりにくとだいこんのみそに	こめ さとう	あぶら	とりにく さば あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん まいたけ しょうが にんじん だいこん いんげん えだまめ	660	24.7	29.6	3.3
23	木	○	♥みそラーメン	♥あげぎょうざ おふラスク	ちゅうかめん かたくりこ れんにゅう ちくわ	あぶら こまあぶら バター	ぶたにく みそ ぶたレバー きなこ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし きくらげ コーン にら ねぎ	691	25.4	28.6	2.3
24	金	○	ごはん	ぎせいどうふ にくじゃが キャベツのパリポリづけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら こま	とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しいたけ えだまめ ねぎ たまねぎ いんげんまめ キャベツ きゅうり だいこん	623	16.9	25.1	2.6
27	月	○	チキンライス	□ □ □ 10/27~11/9はどくしょしょうかんです。本にしたしみ、たのしもう! □ □ □ いもちポトフ れんこんサラダ 10月の朝ベジ! ひとくちはちみつしモンゼリー	こめ いもち ゼリー	バター あぶら マヨネーズ	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん こまつな れんこん コーン えだまめ きゅうり ブロッコリー	697	18.2	20.0	2.5
28	火	○	ごはん	4年・ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし) ☆♥どりのからあげ けんちんじる ごもくきんびら	こめ さとう かたくりこ さといも	あぶら こまあぶら	とりにく あぶらあげ とうふ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん こまつな ねぎ ごぼう	667	26.6	26.3	2.3
29	水	○	ごはん	ハンバーグデミグラスソース イタリアンスープ コールスローサラダ	こめ さとう パンこ ゼリー	あぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり キャベツ	652	20.9	31.9	2.1
30	木	○	ハヤシライス(むぎごはん)	♪一部会音楽発表会♪ グリーンサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	663	20.3	25.0	1.9
31	金	○	テーブルロール(ブルーベリージャム)	◎ハロウィン◎&としよりのいんかいよみきかせ ♥あきのみりシチュー せいようやさいのマリネ チョコカップケーキ	パン ジャム さつまいも こめこ こむぎこ さとう	あぶら バター	ぶたにく とりにく ハム たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン にんにく	754	32.6	25.0	2.4

※ 食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆使用食材の中で太字になっているものは、佐倉市やその周辺でとれたものです。

※たんぱく質の基準値は摂取エネルギーの13~20%です。
※脂質の基準値は摂取エネルギーの20~30%です。

学校給食摂取基準	650	18.1
当月平均	669	22.5
	27.1	2.6

☆9月のラッキーさん☆

1年1組 男子

さん でした!
3日(金)にリクエストしたものが
出ます♪おたのしみに!



4年1組 女子

さん でした!
28日(火)にリクエストした
ものが出ます♪おたのしみに!



10月は
食品ロス削減月間



日本は食べものを大量に
輸入している一方で、大量に捨てています。こ
れはとてももったいないことです。
食品ロスを減らすために一人ひとりができる
ことを考え、実行することが大切です。

給食のお米とパン
は、佐倉市の補助
金で購入しています。

