

朝ベジレシピ
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

2026年 October

ひ に ち	よ う び	き ら い さ う う う	しゅしょく	おかず	おもなざいりょうとはたらき					えいようか	
					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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	しつ (g) 食塩相当量 (g)
					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	木	○	ぶたプルコギどん (ごはん)	ちゅうかふうコーンスープ ♥フルーツポンチ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あつあげ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく たまねぎ コーン にんじん いんげん きくらげ もも こまつな みかん パイン パナナ	666 34.7	18.9 2.5
2	金		ラッキーさん①のリクエストこんだて(☆じるし)		こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ハム ぶたにく	ヨーグルト チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	705 24.5	19.2 2.9
			セルフカツカレー (もちむぎごはん)	とんかつ ☆♥チーズいりサラダ ♥のむヨーグルト							
3	土		運動会								
5	月		運動会振替休業(お休み)								
6	火	○	しょくパン (いちごジャム)	ラッキーにんじんコロッケ (ソース) ♥ABCスープ グリーンサラダ	パン ジャム こむぎこ パンこ マカロニ さとう	あぶら じゃがいも	ぶたにく ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しめじ ブロッコリー えだまめ キャベツ きゅうり	745 28.2	25.0 3.0
7	水	○	まぜまぜオムライス	♥あきのみシチュー せいようやさいのマリネ	こめ こめこ さつまいも さとう	バター あぶら	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ しめじ ブロッコリー にんにく キャベツ きゅうり カリフラワー	634 24.2	21.7 2.5
8	木	○	ラッキーさん②のリクエストこんだて(☆じるし)		こめ さとう さといも ゼリー	ごまあぶら あぶら ごま	あかうお みそ とりにく ちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな ねぎ れんこん	590 28.1	14.9 2.3
			ごはん	☆あかうおのさいきょうやき けんちんじる ひとくちぶどうゼリー れんこんのきんぴら							
9	金	○	マーボーどうふどん (ごはん)	いろうりナムル ♥バニラアイス	こめ かたくりこ アイス	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ にら ねぎ キャベツ もやし	731 28.5	27.2 1.9
12	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)								
13	火	○	後期開始		こめ さとう さといも ゼリー	あぶら	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんにく ごぼう だいこん にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ えのきたけ きゅうり	632 25.1	21.0 2.4
			ごはん	とりのにんにくやき とんじる いそかあえ サワーゼリー							
14	水	○	♥ペンネボロネーゼ	れんこんサラダ てづくりアップルパイ	ペンネ ジャム こむぎこ パイきじ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ セロリ トマト りんご コーン きゅうり にんじん えだまめ れんこん ブロッコリー	689 26.2	29.7 2.4
15	木	○	わかめごはん	♥ヤンニョムチキン タンタンスープ きりぼしだいこんのナムル ひとくちアセロラゼリー	こめ さとう かたくりこ ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく だいこん にんじん にら ねぎ キャベツ きゅうり	734 24.0	28.7 2.9
16	金	○	☆せかいしゅくいうデー☆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のかかんがえてみよう								
			ハヤシライス (もちむぎごはん)	しおこうじサラダ 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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース れんこん ブロッコリー キャベツ きゅうり	676 26.6	20.4 1.8
19	月	○	ごもくうどん	わかさぎフリッター スタミナサラダ さつまいもむしパン	うどん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら ごまあぶら バター	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかさぎ	だいこん にんじん しいたけ しめじ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	713 28.0	31.8 2.8
20	火	○	ぶたどん (ごはん)	じゃがいもとわかめのみそしる おかかサラダ かき	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく みそ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ こまつな ほうれんそう キャベツ かき	601 26.0	16.5 2.8
21	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 キャベツのパリポリづけ	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり	618 23.9	18.4 2.3
22	木	○	ごはん	♥ホキのレモンに ぐだくさんみそしる だいずのいそに	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	ホキ ちくわ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ごぼう にんじん だいこん れんこん ねぎ こまつな しいたけ	641 28.1	16.6 3.0
23	金	○	10月の朝ベジ! あさベジサンド	ラビオリスープ いもいっぱいサラダ ひとくちマンゴーゼリー	パン ゼリー じゃがいも さつまいも	マヨネーズ	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ コーン	28.1 26.8	26.8 3.2
26	月	○	ごはん	とりのからあげ さつまじる たくあんあえ	こめ かたくりこ さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが にんにく きゅうり にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ ごぼう	657 25.4	23.6 2.5
27	火	○	としよいんかいよみきかせ □ □ □ 10/27~11/9はどくしょしょうかんです。本にしたいし、たのしもう! □ □ □								
			ごはん	さけのマヨネーズやき とりにくとだいこんのみそに ♥なっとうあえ	こめ さとう マヨネーズ あぶら		さけ なっとう とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん しょうが だいこん いんげん こまつな キャベツ	707 32.6	26.7 2.7
28	水	○	れんこんピラフ	♥こめこのクラムチャウダー ひじきのマリネ ♥はちみつレモンゼリー	こめ さとう じゃがいも こめこ ゼリー	あぶら バター	ベーコン ハム あさり	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	たまねぎ にんじん れんこん えだまめ パセリ きゅうり	671 21.9	22.6 2.9
29	木	○	♪1部会音楽発表会♪		こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	たまご みそ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ ほうれんそう コーン こまつな パナナ もやし えのきたけ		
			ピピンバ (もちむぎごはん)	ちゅうかスープ パナナ						630 23.7	16.7 3.1
30	金	○	🎃10/31はハロウィン🎃		パン さとう じゃがいも パバロア	あぶら	ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり コーン	688 25.7	25.7 2.6
			♥ココアあげパン	ポークビーンズ コールスローサラダ かぼちゃのパバロア							

※ 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
	26.8	2.0
当月平均	667	22.6
	26.9	2.6

☆9月のラッキーさん☆

①2年1組
男 子
さん でした！

2日(金)にリクエストしたものが
出ます♪おたのしみに！



②きょういくじっしゅうせい
さん でした！

8日(木)にリクエストした
ものが出ます♪おたのしみに！



☆朝ベジサンド☆

<材料4人分>

- ・食パン 4枚
- ・ハム 4枚
- ・レタス(小さくちぎる) 2枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・アルミホイル(30cm幅) 4枚



<作り方>

- ①切ったアルミホイルに食パンを置き、ハム、
チーズ、レタスをのせて半分に折りながら包む。
- ②トースターに並べ、温まるまで焼く。(5分程度)