



9月 こんだてよていひょう (家庭数配付)



9月、10月は、給食総選挙でランクインした料理が登場します！あなたの推し料理は登場するでしょうか？

☆こんげつのもくひょう：しょくひんロス (SDGs) についてしろう☆

2026年 September (長月)

♥印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

ひにち	ようび	さうじょう	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) たんぱくし (g)	しじつ (食塩相当量 (g))
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくし	むきし (カルシウム)	ビタミン・むきし		
3	木	○	♥ハヤシライス (もちむぎごはん)	コールスローサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム	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 グリンピース キャベツ きゅうり コーン レモン	656	18.3
4	金	○	マーボーあつあげどん (ごはん)	ちゅうかふうサラダ 佐倉のなし	こめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ あつあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん しいたけ にら きゅうり なし キャベツ	646	18.7
7	月	○	♥ごはん	ぶたのごまだれソテー とんじる こぎつねあえ	こめ さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ だいこん にんじん こまつな ごぼう しいたけ キャベツ えのきたけ	605	18.8
8	火	○	ごはん (ふりかけ)	♥ラッキーにんじんコロケ (ソース) イタリアンスープ しおこうじサラダ ひとくちミルクプリン	こめ こむぎこ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	かつおぶし ぶたにく たまご ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ	738	25.1
9	水	○	9月の朝ベジ くりごはん	9月9日は「重陽(ちょうよう)のせつ」といい、けんこうにながいきできることをいのるぎょうじです とりのうめみそやき たくあんあえ ♥なすのみそしる てづくりみずようかん	こめ くり さとう あん	ごま	とりにく みそ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	うめ しそ なす とうがん キャベツ きゅうり だいこん	630	18.2
10	木	○	ごはん 和	いわしのしょうがに とりにくとかだいこんのみそに ♥なっとうあえ	こめ さとう	あぶら	いわし なっとう とりにく みそ うすらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しょうが にんじん だいこん えだまめ こまつな キャベツ	641	19.7
11	金	○	キムタクごはん	すいぎょうざスープ ♥スタミナサラダ マンゴープリン	こめ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり こまつな ねぎ にんじん えのきたけ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	643	21.9
14	月	○	ガーリックライス	トマトオムレツ ♥こめこのやさいチャウダー ひとくちレモンゼリー	こめ こめこ	バター あぶら	たまご ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんにく コーン にんじん パセリ たまねぎ キャベツ ブロッコリー	631	23.5
15	火	○	ひやしちゅうか	ししゃもフリッター バナナ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ハム たまご	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん きゅうり キャベツ もやし バナナ	700	29.2
16	水	○	さんしょくそぼろどん (ごはん)	いものこじる ゆかりあえ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも		たまご ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ もやし ごぼう	650	19.8
17	木	○	チンジャオロースどん (もちむぎごはん)	ちゅうかふうコーンスープ ぎゅうにゅうかんてん	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん たけのこ パプリカ ピーマン みかん コーン きくらげ ねぎ こまつな	607	17.6
18	金	○	♥ポークカレー (ごはん)	津田梅子(つだ うめこ)が、きた明治時代(めいじじだい)のりょうりをとりのこした給食 ひじきのマリネ ラムネゼリー	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり	667	20.5
21	月		けいろうの日								
22	火		こくみんのきょうじつ								
23	水		しゅうぶんの日(いちねんのなかでひるとよるのしかんがおなじなになる日)								
24	木	○	ごはん	とりつくね かきたまじる おはぎ ♥キャベツとたくあんのパリポリづけ	こめ さとう パンこ あん かたくりこ もちこめ	ごま	とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん しょうが しそ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり だいこん	658	18.4
25	金	○	ごはん	きょうは「ちゅうしゅうのめいげつ(じゅうごや)」です。きれいな月はみられるかな？ にくだんご ちくぜんに ♥いそかあえ ぶどう(2つ)	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう のり	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ キャベツ こまつな きゅうり ぶどう	619	19.1
28	月	○	ごはん	いかのしょうがやき なめこじる むげんピーマン グミ	こめ さとう グミ	あぶら ごまあぶら	とうふ みそ いか ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが なめこ ねぎ ピーマン パプリカ	565	14.8
29	火	○	シナモンセサミ トースト	ポークビーンズ せいようやさいのマリネ チーズ	パン さとう じゃがいも	バター マーガリン あぶら	ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース キャベツ トマト ブロッコリー カリフラワー	690	28.9
30	水	○	ラッキーさんのリクエストこんだて(☆じるし) ☆うめごはん	あじフライ (ソース) ♥にくじゃが ごまみそあえ	こめ パンこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	うめ しそ にんじん たまねぎ しいたけ いんげん こまつな キャベツ	671	22.1

※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	22.6
	26.8	2.5
当月平均	648	20.8
	25.4	2.5

☆給食総選挙結果発表！☆

昨年に引き続き、7月に子供たちの好きな給食の料理をたずねる「給食総選挙」アンケートを行ったところ、結果は以下になりました。ランクインした料理の他にもいろいろな名前が挙がっていて、子供達の給食への関心の高さがうかがえ、うれしい思いです。今年も9月・10月の給食で、上位5位までの料理をが実際に登場しますので、お子様がどんな料理をリクエストしたのかなどを聞いてみてはいかがでしょうか？

○主食部門○

- 1位 ココアあげパン
- 2位 カレー
- 3位 ペンネポロネーゼ
- 4位 ごはん
- 5位 ハヤシライス



人気給食メニューの王道・カレーとあげパンが1~3位にランクインしました。また、今年はペンネポロネーゼが人気急上昇でランクイン。そのほか、今年はランク外となりましたが、みそラーメンも根強い人気があります。

○副菜部門○

- 1位 チーズいしサラダ
- 2位 なっとうあえ
- 3位 スタミナサラダ
- 4位 パリポリづけ・にくじゃが
- 5位 いそかあえ



今年はチーズいしサラダが1位に輝きました。サラダが苦手でも、チーズを入れたら食べられる、これはもうチーズマジックと言えます。チーストッピングなら簡単にできて、カルシウムの補充にもなるので、ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか？

○デザート部門○

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 はちみつレモンゼリー
- 3位 パニラアイス (ハーゲンダッツ)
- 4位 のおヨーグルト
- 5位 すいか



昨年に引き続き、フルーツポンチが1位となりました。また、季節柄「すいか」がランクイン。すいかの時期は終わってしまったので、来年をお楽しみに！

☆7月のラッキーさん

1年1組 女子 さん



30日(水)にリクエストしたものが出ます。おたのしみに！

○主菜部門○

- 1位 ラッキーにんじんコロケ
- 2位 からあげ
- 3位 ホキのレモンに
- 4位 ハンバーグ
- 5位 とりのにんにくやき、ヤンニョムチキン、エビフライ、さけ



毎月子供たちの心をワクワクさせているラッキーにんじんコロケが、今年も2位に圧倒的な差をつけて堂々の1位です。からあげ、ホキのレモン煮と続き、揚げ物が好まれる傾向があります。

○汁もの部門○

- 1位 ABCスープ
- 2位 こめこのやさいチャウダー
- 3位 シチュー
- 4位 みそしる
- 5位 こめこのクラムチャウダー



今年も、ABCスープが2位と圧倒的な差をつけての1位となりました。また、今回はチャウダーやシチューなどの人気が高かったのが特徴的でした。

※朝ベジレシピ※

○たくあんあえ○

☆材料(4人分)☆

- ・キャベツ 200g
- ・きゅうり 100g
- ・たくあん(無着色) 60g
- ・しおこんぶ 3g
- ・いりごま 小さじ2
- ・かつおぶし 4g
- ・しょうゆ 小さじ2

☆作り方☆

- ① キャベツはたんざく切り、きゅうりは3mm厚さの輪切り、たくあんはせん切りにする。
- ② キャベツ、きゅうりはサッとゆで、水にとって冷ましてから、水気をよくしほり、ほくす。
- ③ ボールに②とたくあんを入れ、塩こんぶ、ごま、かつおぶし、しょうゆであえて味をととのえる。

※味つけはお好みで調味料を調整してください。
※野菜はお好みの野菜に変えてもOK。

