

# 10月 予 定 こん 献 だて 立 表

令和7年10月  
佐倉市立白井小学校

ひょうび	こんだてめい			おもなざいりょう			えいようりょう 栄養量			
	しゅしよく 主食	牛乳	おかず その他	おもちにくほねを 主に血・肉・骨を つくる食品 (あか)	おもからだちようし 主に体の調子を 整える食品 (みどり)	おもねつちからを 主に熱・力を つくる食品 (き)	エネルギー (kcal)	しつ 脂質 (g)		
							たんぱくしつ(g)	しよくたんぱくしつとうりょう 食塩相当量 (g)		
1	水	キムたくごはん	ナムル ぎょうぎスープ きょうほうとシャインマスカット	ぶたにく なると ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ はくさい キャベツ もやし だいこん ねぎ なら きゅうり ぶどう	こめ さとう あぶら ごま	650	18.3		
2	木	ごはん	さわらのさいきょうやき いそあえ にくじゃが	さわら のり ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのき いんげん しいたけ ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも あぶら	648	19.2		
3	金	からっとごはん	はるさめサラダ こまちのみそしる クレープいちごあげ  <b>前期 終業式</b>	とりにく ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん えのき こまつな きゅうり もやし	こめ さとう ふ でんぶん はるさめ あぶら クレープ	679	22.2		
6	月	さつまいもごはん	さんまのホイル焼き いもめいげつのみそしる  おつきみゼリー	さんま ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ にんにく えのき だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも さといも あぶら ごま ゼリー	714	22.1		
7	火	ネギしおぶたどん	☆☆☆ 10月7日(火)は給食費の振替日です ☆ 前日までに残高の確認をお願いします ☆☆☆							
			やさしいチップス こまつなのみそしる	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく もやし かぼちゃれんこん こまつな	こめ じゃがいも でんぶん さつまいも あぶら	649	17.5		
8	水	ごはん	とりのこうみやき れんこんサラダ キャベツのみそしる	とりにく ハム なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん えのき ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり れんこん	こめ さとう はちみつ でんぶん マヨネーズ あぶら ごま	663	17.9		
9	木	ツナマヨトースト	ガーリックサラダ チリコンカン	ぶたにく だいず ツナ チーズ ウィナー ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく マッシュルーム トマト	パン さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	638	24.5		
10	金	さんしよくそぼろどん	ひじきのマリネ みそけんちんじる	とりにく ハム みそ たまご ひじき とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ しょうが しいたけ ごぼう えだまめ きゅうり	こめ さとう さといも あぶら	642	18.2		
14	火	ごはん	しろみぎかなのこうみあげ うめあえ じゃがいものみそしる	たら あぶらあげ とりにく のり ぎゅうにゅう みそ	にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう	こめ さとう でんぶん はちみつ あぶら ごま	633	14.6		
15	水	サフランライス	ドライカレー イタリアンサラダ フルーツポンチ	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ピーマン にんにく えだまめ	こめ さとう ナタデココ あぶら なしゼリー	651	20.0		
16	木	ごはん	ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ ABCスープ	ぶたにく だいず ウィナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ マッシュルーム	こめ さとう マカロニ じゃがいも パンこ あぶら マヨネーズ	689	19.7		
17	金	ソースチキンカツどん	おかかあえ だいこんのみそしる	とりにく あぶらあげ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう みそ	にんじん だいこん キャベツ ほうれんそう	こめ さとう パンこ マヨネーズ あぶら ごま	652	18.4		
20	月	☆☆☆ 10月20日(月)は給食費の再振替日です ☆ 7日(火)に振替できなかったご家庭は早めの口座への入金をお願いします ☆☆☆								
21	火	プルコギどん	はるさめスープ おとうふドーナツ	ぶたにく ぎゅうにく なると とうふ わかめ おから ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが なら しいたけ チンゲンサイ	こめ さとう はるさめ でんぶん こむぎこ あぶら ごま	651	19.8		
22	水	ごはん	さんまのかばやき シャキッとマヨあえ まいたけとあつあげのみそしる	さんま ツナ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり だいこん まいたけ	こめ さとう でんぶん マヨネーズ あぶら ごま	677	23.2		
23	木	ピザトースト	スタミナサラダ コーンポタージュ	ぶたにく ウィナー とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム	パン さとう こめこ こむぎこ あぶら	659	29.2		
24	金	ごはん	あきぎけのマヨネーズやき きんぴらごぼう なめこのみそしる	さけ さつまあげ チーズ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう なめこ	こめ さとう パンこ マヨネーズ あぶら ごま	656	14.7		
27	月	ポークカレーライス	わかめサラダ  フルーツヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり みかん もも	こめ さとう じゃがいも あぶら	682	20.6		
28	火	マーボー豆腐どん	カリポリサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが だいこん たけのこ しいたけ なら	こめ さとう でんぶん あぶら ゼリー	643	17.1		
29	水	ごはん	あかうおのたつたあげ  きりぼしだいこんのいために  さつまいものみそしる やきりんご	あかうお あぶらあげ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ りんご だいこん こまつな えだまめ	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら バター	691	17.7		
30	木	ごはん	てづくりコロケ  なっとうあえ  とうふとわかめのみそしる	ぶたにく かつおぶし なっとう とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう	こめ パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	670	19.0		
31	金	わふうきのこスパゲティ	たこのバジルサラダ てづくりかぼちゃパイ	ベーコン たこ ツナ かつおぶし のり ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく エリンギ しめじ ブロッコリー レモン かぼちゃ	スパゲティ さとう じゃがいも パイ あぶら ごま	679	31.1		

・都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

〇おはなし給食が始まります♪ 

今年の給食では、読書週間(10/27~11/9)の期間中に、本に出てくる料理や食べものが登場します!!

- ①10/27(月)カレーライス:『給食室のいちにち』※
- ②10/29(水)やきりんご:『りんごかもしれない』※
- ③10/30(木)てづくりコロケ:『ぐりとぐらとすみれちゃん』『11匹のねことあほうどり』※

★白井っ子の皆さんの、食への関心や、本に親しむきっかけになると嬉しいです! ※印:学校の図書室にある本

基準値(中学年)	650	18.1
平均値(中学年)	662	20.2

 11月はみんなからリクエストがあった本の中からえらぶ予定~

…ある日、テーブルの上においてあった「りんご」。でも、もしかしら、これは、りんごじゃないのかも…。