

10月

予

てい

こん

だて

ひょう

立

表

令和8年10月

佐倉市立臼井小学校

ひ	う	び	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			栄 養 量		
			主 食	牛乳	おかず その他	主に血・肉・骨を	主に体の調子を	主に熱・力を	エネルギー	しじつ
						つくる食品	ととの 整える食品	つくる食品	(kcal)	脂質
					(あか)	(みどり)	(き)	たんぱくしじつ(g)	食塩相当量 (g)	
1	木		ごはん	○	ぶたにくのケチャップソース やきビーフン キャベツのみそしる	ぶたにく わかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ もやし たけのこ にら キャベツ えのき	こめ さとう あぶら ごまあぶら ビーフン	672 29.1	20.6 1.5
2	金		ジャンバラヤ	○	ラビオリスープ おかしなめだまやき	ベーコン ラビオリ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン こまつな キャベツ もも	こめ さとう とうにゅうバター あぶら	661 22.8	16.4 3.2
5	月		ごはん	○	しろみさかなのバジルチーズ かぼちゃとさつまいもサラダ ジュリエヌスープ	たら チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ だいこん キャベツ パセリ たまねぎ	こめ さとう さつまいも オリーブオイル あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	689 29.7	16.0 1.3
6	火		ビビンバ	○	ぎょうざスープ まっちゃミルクくずもち	ぶたにく きなこ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん もやし ほうれんそう チンゲンサイ ねぎ しいたけ にんにく	こめ さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら	640 26.5	20.2 1.4
7	水		ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ ABCスープ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー にんじん	こめ さとう パンこ マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら マカロニ	678 30.5	21.7 1.3
8	木		ナンちゃって てりやきピザ	○	パンパンジーサラダ キャベツのカレースープ とうにゅうデザート	とりにく チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう のり	たまねぎ コーン きゅうり もやし パセリ にんじん キャベツ	ナン さとう でんぷん マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら ごま ごまあぶら	677 31.6	20.6 2.1
9	金		ごはん	○	さけのフライ ピリからきゅうり だいこんのみそに	さけ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	だいこん にんじん きゅうり しいたけ たけのこ いんげん	こめ さとう パンこ あぶら ごま	696 31.4	23.6 1.3
13	火		ごはん	○	いかのかりんあげ にんじんサラダ チリコンカンスープ ブルーベリータルト	いか ツナ ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ トマト しょうが パセリ	こめ さとう でんぷん あぶら タルト	667 26.6	20.4 2.0
14	水		チキン カレーライス	○	スタミナサラダ フルーツポンチ	とりにく チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく みかん もも	こめ さとう じゃがいも あぶら	658 21.8	17.7 1.9
15	木		ごはん	○	とりにくのマーマレードやき ブロッコリーサラダ トックスープ シャインマスカット	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ シャインマスカット	こめ さとう マーマレード あぶら	610 28.0	16.4 1.8
16	金		はちみつ レモントースト	○	マカロニサラダ ウインナーとやさいのスープ	ハム ウインナー	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな パセリ	パン マヨネーズ (ノンエッグ) マカロニ はちみつ あぶら バター	653 20.3	23.9 1.8
20	火		ごはん	○	タンドリーチキン ちゅうかふうサラダ ジャージャンどうふ	とりにく ぶたにく ヨーグルト なまあげ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし しいたけ ねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	666 33.2	22.3 1.9
21	水		やきにく どん	○	はるさめスープ だいがくいも	ぶたもも わかめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ さとう さつまいも はるさめ あぶら ごま	690 26.0	19.2 2.3
22	木		からっと ごはん	○	おげんピーマン じゃがいものそぼろに	とりにく ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん しょうが	パン さとう こめこ こむぎこ あぶら	677 25.8	21.6 2.3
23	金		ごはん	○	さけのもみじやき ちくわのあえもの さつまじる ずんだもち	さけ ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	きゅうり もやし にんじん こまつな ごぼう しいたけ だいこん ねぎ えだまめ	こめ さとう マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら しらたま	677 32.1	13.6 1.5
26	月		ごはん	○	とりにくときのこのチーズやき グリーンサラダ ポークビーンズ	とりにく チーズ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	しめじ えのき たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	こめ さとう マヨネーズ (ノンエッグ) あぶら じゃがいも	688 28.3	21.9 1.3
27	火		オムカレー ライス	○	かいそうサラダ コーヒゼリー	たまご かいそう とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん あぶら ゼリー	638 20.7	18.1 1.3
28	水		にゃんころ めし	○	ぶたにくのしょうがやき おひたし とうふのチリソースに	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく	こめ さとう あぶら	637 30.8	20.0 2.4
29	木		ごはん	○	ささみとさつまいものてんぷら もやしのナムル とんじる	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ さといも さつまいも こんにゃく あぶら ごまあぶら	667 31.6	17.5 1.5
30	金		バジルのクリーム スパゲティ	○	キャベツサラダ きゅうけつきパンチ	ベーコン ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン みかん パイン もも	スパゲティ さとう なまクリーム しらたま あぶら ごまあぶら	662 23.3	20.7 1.8
・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。								650	18.1	
○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!!							基準値 (中学年)	26.8	2.0	
							平均値 (中学年)	665 27.5	19.6 1.7	

- ①10/27(火)カレーライス:『給食室のいちにち』

②10/28(水)にゃんころめし:『ごちそうびっくり箱』

③10/30(木)てんぷら:『おばけのてんぷら』

④10/31(金)きゅうけつきパンチ:『ハロウィンドキドキおばけの日!』



★臼井っ子の皆さんの、食への関心や、本に親しむきっかけになると嬉しいです!