



10月のよていこんだてひょう

令和7年度

※材料入荷などの都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

佐倉市立印南小学校

給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



ひにち ようび	こんだて			おもなざいりょう			えいようか	
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	からだをつくる (あか)	からだのちゅうしを ととのえる (みどり)	ねつやちからの もとになる (きいろ)	エネルギー (kcal)	しつ (g)
							たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1 水	むぎごはん		にくじやが キムチなっとう おふラスク	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとうかつおぶし	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ こまつな はくさい	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう おふ とうにゅうバター	623	20.3
2 木	ねぎしお ぶたどん		あげぎょうざ わかめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	にんじん ねぎ にら もやし キャベツ きくらげ たまねぎ レモン チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら	658	20.4
3 金	あおなごはん		モウカサメのなんばんづけ とうにゅうじる りんご	ぎゅうにゅう モウカサメ とりにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん ほうれんそう りんご	こめ むぎ ごま さとう あぶら かたくりこ さといも ごまあぶら	623	21
6日は十五夜＆本とコラボ給食			とうふハンバーグ おつきみじる おつきみだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく おかから とうふ ひじき とうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん しめじ いんげん たまねぎ だいこん えのきだけ チンゲンサイ	こめ むぎ さといも こんにゃく パンこ さとう かたくりこ だんご	613	15.6
6 月	さといも ごはん		ワンタンスープ はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ たまねぎ にら きくらげ チンゲンサイ みかん	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	25.2	2.6
7 火	チンジャオロース どん		みそだれやきにく コールスローサラダ けんちんじる ひとくちレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま さとう かたくりこ ごまあぶら さといも こんにゃく ゼリー	569	16.2
9 木	むぎごはん (ふりかけ)		あつあげとだいこんのにもの ひじきときりぼし大こんのサラダ りんご	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき	にんじん だいこん きくらげ きゅうり きりぼし大こん こまつな りんご	こめ むぎ しらたき さとう あぶら ごまあぶら	557	16.5
10月10日は目の愛護デー			サケのこめこシチュー にんじんサラダ	ぎゅうにゅう サケ ツナ なまクリーム	にんじん たまねぎ ブロックリー きゅうり	パン ジャム じゃがいも こめこ あぶら	617	23.8
10 金	テーブルロール (ブルーベリージャム)		すきやきふうに やさいチップス	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ はくさい しいたけ かぼちゃ れんこん	こめ むぎ ごま おふ しらたき あぶら さとう さつまいも	26.2	2.1
14 火	ツナごはん		おまめとぶたにくのやさいにこみ こめこバナナケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン きんときまめ ぶたにく きなこ とうにゅう	にんじん キャベツ パプリカ ブロックリー トマト セロリ バナナ	スペゲティ あぶら さとう こめこ とうにゅうバター	636	22.7
15 水	キャベツと ベーコンの スパゲティ		キムチスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご わかめ	にんじん ほうれんそう もやし はくさい だいこん にら ねぎ	616	17.9	
毎月19日は食育の日			メバルのたつたあげ おかかサラダ とんじる	ぎゅうにゅう メバル かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう ねぎ ごぼう こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく さといも	24.1	2.4
17 金	むぎごはん		あつあげのマーべーいため ナムル りんご	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ハム	にんじん ねぎ しいたけ にら もやし ほうれんそう りんご	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	577	2.3
20 月	むぎごはん		サバのゆうあんやき のりふで	ぎゅうにゅう とりにく サバ とうふ のり	にんじん まいたけ きぬさや ゆず だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	597	23.6
島根県の郷土料理			アヒのねぎみそやき レンコンサラダ きんぴらみそしる	ぎゅうにゅう アヒ みそ ツナ ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん ねぎ レンコン きゅうり コーン ごぼう だいこん こまつな	28.8	2.2	
22 水	ポーク カレーライス		ひじきのマリネ ひとくちいちごゆうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム チーズ	にんじん たまねぎ りんご きゅうり	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう プリン	648	19.9
23 木	レンコン ピラフ		さといものグラタン とうがんのスープ はなみかん	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン とりにく とうにゅう チーズ ぶたにく	にんじん レンコン たまねぎ パセリ とうがん こまつな みかん	600	21.4	
24 金	あさベジ サンド		ポークビーンズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいす ぶたにく ヨーグルト	にんじん レタス たまねぎ トマト パセリ	パン ジャガード さとう あぶら	627	20.7
27 月	むぎごはん		アヒのねぎみそやき レンコンサラダ きんぴらみそしる	ぎゅうにゅう アヒ みそ ツナ ぶたにく さつまあげ みそ	にんじん ねぎ レンコン きゅうり コーン ごぼう だいこん こまつな	32.4	2.6	
29 水	みそラーメン		げんきのできるサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると うずらたまご	にんじん こまつな ねぎ もやし レタス きゅうり	614	21.5	
30 木	むぎごはん		とうふナゲット いそかえ じゃがいものみそしる はなみかん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく のり あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい きぬさや みかん	28.7	2.2	
31日はハロウィン			ハニーマスター豆チキン こめこのパンフレンボタージュ ひとくちハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム トマト かぼちゃ パセリ	665	21.0	
31 金	ジャンバラヤ					エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.0g	610	2.4
1ヵ月平均								
学校給食摂取基準 (3. 4年生)								

～ 今月の地場産 ～

【JA千葉みらい】

佐倉市産：米（めしあがれ）、胡瓜、蓮根、生姜、トマト、米粉
八街市産：里芋、ごぼう、さつまいも、大根（16日～）

四街道市産：木くらげ、バターナッツかぼちゃ

【たに農園】じゃが芋（メークイン）、ピーマン、冬瓜

【酒々井町 柏木みそ作り会】黒豆味噌、赤味噌



学校給食摂取基準
(3. 4年生)

裏面の給食だよりも
ご覧ください。



