



# 10月のよていこんだてひょう

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。



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

ひにち	ようび	こんだて		おもなざいりょう			えいようか	
		しゅしよく	おかず・デザート	からだをつくる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	ねつやちからのもとになる(きいろ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	しつ(g) 食塩相当量(g)
1	水	むぎごはん	にくじゃが 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 24.9	20.3 1.5
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 25.6	20.4 2.1
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 27.6	21 2.5
6	月	6日は十五夜 & 本とコラボ給食 さといも ごはん	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 25.2	15.6 2.6
7	火	チンジャオロース どん	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 ワンタン	569 23.2	16.2 2.2
8	水	むぎごはん	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	621 28.7	20.9 2.2
9	木	むぎごはん (ふりかけ)	あつあげとだいこんのにももの ひじきときりぼしだいこんのサラダ 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 きりぼしだいこん 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 21.0	16.5 2.1
10	金	10月10日は目の愛護デー テーブルロール (ブルーベリージャム)	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 ブロッコリー きゅうり	パン ジャム じゃがいも こめこ あぶら	617 26.2	23.8 2.1
14	火	ツナごはん	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	636 26.7	22.7 2.3
15	水	キャベツと ベーコンの スパゲティ	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 ペーコン 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 ブロッコリー トマト セロリ バナナ	スパゲティ あぶら さとう こめこ とうにゅうバター	575 24.2	22.5 2.4
16	木	ビビンバ	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	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら トック ゼリー	616 24.1	17.9 2.4
17	金	毎月19日は食育の日 むぎごはん	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	577 27.5	17.7 2.3
20	月	むぎごはん	あつあげのマーボーいため 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	621 25.5	23.0 2.0
21	火	まいたけ 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 28.8	23.6 2.2
22	水	ポーク カレーライス	ひじきのマリネ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	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 カレーウ あぶら さとう プリン	648 23.5	19.9 2.3
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	こめ むぎ あぶら さといも こむぎこ とうにゅうバター	600 23.4	21.4 2.3
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 だいた 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 じゃがいも さとう あぶら	627 32.4	20.7 2.6
27	月	むぎごはん	アジのねぎみそやき レンコンサラダ きんぴらみそしる	ぎゅうにゅう アジ 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	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	614 28.7	21.5 2.2
29	水	みそラーメン	げんきのでるサラダ だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なたと 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	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま さつまいも みずあめ	557 25.0	21.7 3.0
30	木	むぎごはん	とうふナゲット いそかあえ 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	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	614 24.4	19.5 2.3
31	金	31日はハロウィン ジャンバラヤ	ハニーマスタードチキン こめこのパンフキンポタージュ ひとくちハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく ペーコン 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	こめ むぎ とうにゅうバター あぶら さとう はちみつ こめこ ゼリー	665 28.2	21.0 2.4

## ～ 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、さつま芋、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)

エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	610
たんぱく質	26.8g		25.9
脂質	18.1g		20.3
食塩相当量	2.0g		2.2

裏面の給食だよりも  
ご覧ください。



