



# 9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 ぎ 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)	からだのちようしを 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)
3	水	なつやさい カレーライス	ツナサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ピーマン いんげん りんご キャベツ 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	641	20.3
4	木	そばろ ぶたどん	はっちゃんとうふじる なし(ほうすい)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ ねぎ チンゲンサイ なし	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら	596	18.5
5	金	あさベジ サンド	ポークビーンズ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ トマト レタス パセリ	パン じゃがいも あぶら さとう ゼリー	680	21.2
8	月	きんぴら ごはん	アジのカレーやき なっとうあえ ピピピチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく アジ なっとう かつおぶし チーズ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ しらたき あぶら ごまあぶら ごま さとう	558	21.0
9	火	ちようよう 9日は重陽の節句 くりごはん	きっかしゅうまい シャキッとあえ いものこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とりくに なまあげ	にんじん しいたけ たまねぎ コーン きりぼしだいこん しめじ ごぼう ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ	こめ むぎ くり ごま さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく しゅうまいのかわ さといも	612	21.0
10	水	むぎごはん	やきどうふのもの きゅうりとちくわのおかかあえ フローズンゼリー(ゆめオレンジ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ きゅうり	こめ むぎ しらたき さとう ゼリー	551	14.0
11	木	いじめし	とりにくのみそづけやき げんまいいりすましじる ひとくちようなしゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ちくわ あぶらあげ とりにく みそ とうふ	にんじん すだち ごぼう ねぎ いんげん しいたけ りんご だいこん えのきだけ こまつな	こめ むぎ さとう げんまい ゼリー	548	13.5
12	金	もずくどん	はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう もずく とりにく だいず ぶたにく わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ピーマン コーン こまつな ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	586	14.7
16	火	むぎごはん	サケのパンこやき さんしょくソテー キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう サケ みそ あぶらあげ	にんじん ほうれんそう コーン キャベツ なら えのきだけ パセリ	こめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ	585	18.4
17	水	むぎごはん	ポークチョップ&フライドポテト ABCスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな エリンギ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	634	20.9
18	木	むぎごはん	まつかぜやき いそあえ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな えのきだけ ごぼう だいこん みずな	こめ むぎ パンこ さとう ごま	611	19.7
19	金	むぎごはん	ぼうぎょうざ かじょうどうふ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	にんじん キャベツ たけのこ なら きくらげ りんご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	631	20.8
22	月	さんま ごはん	カレーきんぴら とうがンのみそしる おはぎ	ぎゅうにゅう サンマ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう れんこん とうがん こまつな えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう おはぎ	668	21.0
24	水	ハヤシライス	グリーンサラダ ベビーパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん マッシュルーム たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり パイン	こめ むぎ あぶら こむぎこ とうにゅうバター	616	21.4
25	木	なすいり ミートソース スパゲティ	ひじきのマリネ ココアマロンむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ セロリ なす トマト パセリ きゅうり	スパゲティ こむぎこ さとう あぶら くり むしパンミックス	612	22.2
26	金	ガパオライス	マセドアンサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	672	21.0
29	月	むぎごはん	マーボーどうふ もやしとはるさめのサラダ ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ なら しいたけ もやし きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ゼリー	628	22.5
30	火	ドライカレー	れんこんグリルサラダ なし(しんこう)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ コーン ピーマン トマト れんこん パセリ なし	こめ むぎ あぶら カレールウ さつまいも	666	23.2



## 今月の献立から



学校給食摂取基準  
(3. 4年生)

エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	616
たんぱく質	26.8g		26.8
脂質	18.1g		19.7
食塩相当量	2.0g		2.1

9日(火) 重陽の節句献立です。菊の節句や栗の節句とも呼ばれています。

給食では、栗ご飯やコーンを菊の花に見立てた焼売を取り入れました。

10日(水) 9月の朝食レシピは「きゅうりと竹輪のおかか和え」です。レシピは裏面に載っていますので、ご家庭でも是非作ってみてください

11日(木) 9月の郷土料理は徳島県です。ちりめんじゃこを特産物の「すだち」果汁が入ったタレに漬け込み、人参や椎茸などの具と一緒にご飯に混ぜた「いりめし」はどんな味がするのか楽しみですね。

17日(水) 9月の本とコラボ給食は、ハリーポッターシリーズ第2弾「ハリーポッターと賢者の石」に登場する「ポークチョップ」と「フライドポテト」です！

18日(木) 毎月19日(9月は18日)は食育の日として、一汁三菜を意識した和食の献立を取り入れています。給食時には、食器の置き方や持ち方、食べる時の姿勢などを意識して食べるように声掛けをしています。

22日(月) 秋のお彼岸(20日～26日)にちなみ、デザートには「おはぎ」を取り入れました。

～今月の地場産～

【JA千葉みらい】

佐倉市産：米(めしあがれ)、れんこん  
きゅうり(16日～)

梨(4日 豊水、30日 新興)

八街市産：里芋、トマト

四街道市産：木くらげ

【たに農園】じゃが芋、かぼちゃ、とうがん

【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌





