



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)	えいようか	
		しゅしょく	ぎゅうにゅう					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 ジャガイモ カレールウ あぶら さとう プリン	641	20.3
4	木	そぼろ 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 だいす 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	23.7	2.1
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 だいす 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 ジャガイモ 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 なつとうあえ ピピピチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく アジ なつとう 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	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 とりにく なまあげ	にんじん しいたけ たまねぎ コーン きりぼししたいこん 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 こんにゃく しゅうまいのかわ さといも	612	21.0
10	水	むぎごはん		やきどうふのにもの 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	いりめし		とりにくのみそづけ やき げんまいりすまじる ひとくちようなしぜり	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ 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	24.7	2.0
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 だいす 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 にら 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		本とコラボ給食 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 ジャガイモ マカロニ	634	20.9
18	木	むぎごはん		毎月19日は食育の日 まつかせやき 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 にら 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	28.8	2.2
22	月	さんま ごはん		ひがん お彼岸 カレーきんぴら とうがんのみそしる 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 ジャガイモ こんにゃく 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	23.7	1.7
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 だいす 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 じやがいも 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		マーぼーどうふ 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 にら 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	27.8	1.6
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 だいす 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
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壳を取り入れました。		学校給食摂取基準 (3. 4年生)		650kcal	616		
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		1カ月平均		たんぱく質	26.8g		26.8		
11日(木) 9月の郷土料理は徳島県です。ちりめんじやこを特産物の「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。		脂質		脂質	18.1g		19.7		
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「ハリーポッターピーと賢者の石」に登場する「ポークチョップ」と「フライドポテト」です！		食塩相当量		食塩相当量	2.0g		2.1		
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。給食時間には、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声掛けをしています。		～今月の地場産～							
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。		【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							

今月の献立から



