



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8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	ぎゆうにゆう 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 もとなる (きいろ)	エネルギー (kcal)	しつ (g)
1	木	とんだん	もずくスープ てづくりアップルゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく もずく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ りんご	こめ こんにやく さとう ごま ゼリー	649	22.5
2	金	ごはん	すきやきふうに ツナとやさいのごまあえ ひとくちいちごプリン	ぎゆうにゆう ぶたにく やきどうふ ツナ	ねぎ はくさい にんじん えのきだけ こまつな もやし ほうれんそう	こめ こんにやく ふ さとう あぶら ごま	612	19.3
5	月	ごはん	わふうミートローフ こふきいも ミネストローネ	ぎゆうにゆう ぶたにく ぎゆうにく ひじき だいず とうにゆう とりにく あおのり	たまねぎ ごぼう にんじん セロリ キャベツ トマト にんにく	こめ さとう パンこ じゃがいも マカロニ	608	17.8
6	火	ごはん	とりにくとこんにやくのみそに やきにくサラダ ヨーグルト	ぎゆうにゆう とりにく みそ ぶたにく ヨーグルト	しょうが だいこん ごぼう にんじん しいたけ いんげん こまつな にんにく もやし きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	602	19.2
7	水	あおなごはん	モウカサメのなんばんづけ とうにゆうじる りんご	ぎゆうにゆう モウカサメ とりにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゆう	こまつな しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう りんご	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら さといも	629	20.9
8	木	～就学時健診のため、給食はありません～						
9	金	スパゲッティ ミートソース	ツナサラダ ブルーベリーおしパン ピンコロ農園のブルーベリー	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ とうにゆう しろはなまめ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり レモン ブルーベリー	スパゲティ こむぎこ あぶら さとう	607	23.4
13	火	テーブルロール	マカロニのクリームに コーンサラダ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー	パン あぶら さとう マカロニ あぶら こめこ	617	23.1
14	水	とりとれんこんの まぜごはん	さわらのさいきょうやき ごまふうみみそしる さつまポテト	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ さわら みそ	れんこん にんじん ごぼう だいこん こまつな	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも さつまいも	641	21.5
15	木	チキン カレーライス	コールスローサラダ はなみかん	ぎゆうにゆう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう カレールー	619	20.0
16	金	ごはん	てづくりはるまき ホイコーロー	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ	たけのこ しいたけ ねぎ にんじん ピーマン キャベツ にんにく しょうが	こめ はるまきのかわ はるさめ かたくりこ あぶら こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	606	21.9
19	月	ごはん	まつかぜやき こんぶサラダ とうふとなめこのみそしる	ぎゆうにゆう とりにく みそ ぶたにく とうにゆう こんぶ ハム とうふ	しょうが ねぎ きゅうり なめこ にんじん レモン えのきだけ	こめ パンこ さとう ごま はるさめ あぶら	615	20.8
20	火	ツナごはん	だいこんのべっこうに やさいチップス ぶどうゼリー	ぎゆうにゆう ツナ ぶたにく	にんじん かぼちゃ れんこん だいこん こまつな	こめ ごま さつまいも あぶら さとう かたくりこ ゼリー	607	19.4
21	水	はちみつ レモントースト	ポークビーンズ チキンサラダ りんご	ぎゆうにゆう だいず ぶたにく とりにく	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ ブロッコリー キャベツ りんご	パン マーガリン はちみつ さとう じゃがいも あぶら	628	21.8
22	木	とりニラどん	とうがんとぶたにくのスープ てづくりみかんゼリー	ぎゆうにゆう とりにく だいず ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にはくさい とうがん こまつな みかん	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	626	17.3
23	金	ごはん	てづくりとうふハンバーグ キャベツとりんごのサラダ さつまいものみそしる	ぎゆうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ トマト りんご にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん はねぎ りんご	こめ パンこ さとう あぶら さつまいも	649	19.9
26	月	ごはん	とうふのちゅうかに ブロッコリーのちゅうかサラダ ひとくちゼリー	ぎゆうにゆう とうふ えび とりにく ツナ	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが ブロッコリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも ゼリー	616	17.3
27	火	きりこんぶ ごはん	じゃがいものそぼろに れんこんのさんしよくあえ はなみかん	ぎゆうにゆう こんぶ あぶらあげ とりにく ぶたにく ツナ	にんじん しいたけ えだまめ コーン れんこん レモン みかん しょうが たまねぎ グリンピース	こめ さとう あぶら じゃがいも	606	19.2
28	水	ごはん	さばのごまみそやき いそあえ いものこじる	ぎゆうにゆう さば みそ のり とりにく なまあげ	こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こめ さとう ごま さといも こんにやく	622	25.7
29	木	ごはん	にくじゃが キムチなっとう おふラスク	ぎゆうにゆう ぶたにく なっとう かつおぶし	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ こまつな キムチ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ふ	601	20.3
30	金	キャロット ピラフ	ジュリエンスープ パンフキンパイ	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく キャベツ セロリ パセリ かぼちゃ	こめ パイきじ さとう クリーム	672	26.3

～ 今月の地場産 ～

【JA千葉みらい】

佐倉市産：胡瓜、蓮根、生姜、米粉

八街市産：里芋、さつま芋、大根（15日～）

四街道市産：木くらげ

【たに農園】じゃが芋（メークイン）、ピーマン、冬瓜

【江原新田 立田さん】小松菜

【酒々井町 柏木みそ作り会】黒豆味噌、赤味噌



裏面の給食だよりも
ご覧ください。



学校給食摂取基準 (3, 4年生)	エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	621kcal
	たんぱく質	26.8g		25.2g
	脂質	18.1g		20.7g
	食塩相当量	2.0g		2.0g

