



9月のよていこんだてひょう

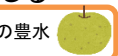
給食の「米」「パン」の代金は、佐倉市からの補助で購入しています。



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)
3	木	なつやさいかレーライス	 キャベツとチキンのサラダりんごゼリー	ぎゆうにゆう とりにく チーズ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン きゅうり なす いんげん りんご キャベツ	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	680 22.3	16.1 2.3
4	金	もずくどん	 ちゃんぽんスープおふラスク(ココア)	ぎゆうにゆう もずく とりにく だいず なると	たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし しょうが はくさい たけのこ きくらげ ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ やきふ	602 24.7	19.8 2.1
7	月	ごはん	 さばのオレンジにすいとんじるひとくちゼリー	ぎゆうにゆう さば ぶたにく あぶらあげ	オレンジ ねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな えのきたけ	こめ さとう こむぎこ ゼリー	657 26.6	26.4 1.9
8	火	はちみつレモントースト	 ツナサラダとりにくのトマトにヨーグルト	ぎゆうにゆう ツナ とりにく ヨーグルト	レモン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく セロリ トマト ブロッコリー	パン マーガリン はちみつ さとう あぶら	614 26.8	22.4 2.6
9	水	ちようよう 9日は重陽の節句 くにごはん	 きっかしゅうまいシャキッとあえいものこじる	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ツナ なまあげ みそ	しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ とうもろこし きりぼしだいこん しめじ ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん	こめ くり ごま かたくりこ さとう ごまあぶら さといも しゅうまいのかわ	613 26.9	21.0 2.5
10	木	そぼろぶたどん	 はっちゃんとうふじるなし  大島梨園の豊水	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず とうふ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ チンゲンサイ なし	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	603 27.4	19.1 1.9
11	金	津田梅子メニュー うめのぎゅうちらし	 だいがくいもしらたまじるやきのり 	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ごま あぶらあげ とりにく のり	ごぼう にんじん しいたけ うめ ねぎ にんじん こまつな だいこん	こめ さとう あぶら さつまいも しらたまもち さといも	606 22.2	15.6 2.5
14	月	ごはん	 すきやきふうにみそドレッシングサラダ	ぎゆうにゆう ぶたにく やきどうふ みそ	ねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり もやし	こめ こんにやく やきふ さとう あぶら ごまあぶら	587 24.6	19.9 2.2
15	火	ジャージャーめん	 おかかサラダいちごむしパン	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず みそ かつおぶし とうにゆう	もやし きゅうり ピーマン キャベツ にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん ほうれんそう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	606 27.7	21.4 2.5
16	水	ごはん	 にくじゃがツナとやさいのごまあえとうにゆうくずもち	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ とうにゆう きなこ	にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま かたくりこ	656 26.3	18.9 1.5
17	木	ごはん	 かじょうどうふもやしとりにくのサラダりんご	ぎゆうにゆう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら りんご きくらげ にんにく もやし きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	575 24.6	18.8 2.0
18	金	さんまごはん	 いそあえかぼちゃのみそしる  おはぎ	ぎゆうにゆう さんま のり なまあげ みそ	しょうが こまつな えのきたけ にんじん かぼちゃ はねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま おはぎ	683 23.5	20.9 2.3
24	木	ハヤシライス	 コールスローサラダてづくりアップルゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく クリーム ロースハム	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トマト りんご キャベツ にんじん きゅうり	こめ あぶら こむぎこ バター さとう ゼリーのもと	655 23.0	21.2 2.0
25	金	十五夜献立 さといもごはん	 とりにくのいちみやき おつきみじる おつきみだんご(みたらし)	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく かまぼこ	しめじ にんじん いんげん ねぎ にんにく たまねぎ しいたけ チンゲンサイ だいこん	こめ さといも こんにやく ごま さとう つきみだんご あぶら	607 24.6	18.7 2.4
28	月	ごはん	 だいこんとこんにやくのにもものあげごぼうのごまあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん ごぼう れんこん こまつな	こめ さといも さとう かたくりこ あぶら ごま	589 19.7	17.5 1.2
29	火	あさベジサンド	 ポークビーンズマスカットゼリー	ぎゆうにゆう ハム チーズ だいず ぶたにく	レタス にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン じゃがいも あぶら さとう ゼリー	631 30.4	21.2 2.6
30	水	ガパオライス	 れんこんグリルサラダなし 	ぎゆうにゆう だいず ぶたにく だいず ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが バジル れんこん パセリ なし	こめ あぶら さとう オリーブオイル	674 29.1	23.1 1.4



今月の献立から



- 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、栗ご飯や菊の花に見立てた焼売を取り入れました。
- 11日(金) 津田梅子メニューです。5000円札の顔となった津田梅子は津田仙の娘です。11日は梅子の名前になぞらえて梅を使ったメニューを提供します。
- 18日(金) 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。
- 25日(金) 十五夜献立です。里芋を使ったご飯や十五夜デザインのかまぼこを使ったお月見汁、みたらしが入ったお月見団子を提供する予定です。



9月も引き続き残暑が続いています。久しぶりの学校で疲れが出ている人もいるのではないのでしょうか。

夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で生活のリズムを取り戻しましょう。

今週も朝ベジレシピを裏面の給食だよりで紹介しています。ぜひ参考にしてみてください



学校給食摂取基準
(3. 4年生)

エネルギー	650kcal	1ヵ月平均	625kcal
たんぱく質	26.8g		25.3g
脂質	18.1g		20.1g
食塩相当量	2.0g		2.0g

~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
梨(10日：大島梨園の豊水)

八街市産：里芋、トマト

四街道市産：きくらげ、梨(30日：新興)

【たに農園】じゃが芋、かぼちゃ、なす、ピーマン
【酒々井町 柏木みそ作り会】赤味噌、黒豆味噌



