



10月のよていこんだてひょう



令和4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	月	そばろぎゅうどん	はっちんとうふじるとうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず とうふ みそ とうにゅう きなこ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	690	30.8	21.1	2.0
4	火	むぎごはん	アジフライ はなみかん シャキシャキポテトサラダ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう アジ ハム とうふ あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり ほうれんそう こまつな ねぎ えのきだけ みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも	611	26.3	20.0	1.9
5	水	ツナマヨ トースト	もちいりポトフ よつかいとうのなし	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ぶたにく	コーン たまねぎ かぶ だいこん キャベツ セロリ なし	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも しらたま	639	26.4	28.4	2.2
6	木	むぎごはん	とうふのナゲット ひじきのマリネ カレースープ ひとくちゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき ハム チーズ ぶたにく	にんじん きゅうり ねぎ はくさい たまねぎ コーン	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	644	25.7	22.5	2.1
7	金	さつまいもごはん	とりにくとこんにやくのものごまあえ プルーンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ ヨーグルト	にんじん だいこん しいたけ いんげん ほうれんそう もやし	こめ むぎ さつまいも さといも ごま さとう あぶら こんにやく	579	24.1	20.1	1.9
11	火	とりにくとれんこんのまぜごはん	サバのゆうあんやき さつまいものみそしる りんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ サバ とうふ りんご	れんこん にんじん ゆず だいこん ねぎ りんご	こめ むぎ さつまいも ごまあぶら	666	26.6	27.5	2.3
12	水	むぎごはん	みそだれやきにく コールスロー ひとくちゼリー チンゲンサイとわかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム わかめ とうふ	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり チンゲンサイ	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ ゼリー	601	27.5	20.7	2.3
13	木	むぎごはん (なのはなふりかけ)	にくじゃがいそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	にんじん グリンピース たまねぎ しいたけ こまつな えのきだけ なのはな	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら	581	24.2	16.3	1.6
14	金	にくうどん	ブロッコリーサラダ ココアマロンむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと ひじき とりにく とうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー きゅうり	うどん あぶら さとう むしパンミックス くり とうにゅうバター	526	24.9	17.8	2.4
17	月	ごもくチャーハン	はるまき はるさめいりにくだんごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう やきぶた たまご とりにく ヨーグルト	にんじん ねぎ コーン しいたけ きくらげ もやし こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ はるまきのかわ	670	24.3	26.0	2.5
18	火	むぎごはん	とうふハンバーグきのこソース こまつなサラダ マカロニスープ はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご おから とうふ ひじき のり しらす かまぼこ かつおぶし	たまねぎ まいたけ しめじ えのきだけ こまつな キャベツ にんじん チンゲンサイ みかん	こめ むぎ パンこ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ マカロニ	613	26.5	19.7	2.6
19	水	さけなめし	とりにくのレモンづけ げんきのでるサラダ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく サケ	レタス にんじん きゅうり ほうれんそう レモン こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	635	29.1	16.8	1.7
20	木	テーブルロール (りんごジャム)	イワシのパンコやき はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう イワシ とりにく	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ	パン ジャム パンこ ノンエッグマヨネーズ こめこ	665	29.2	25.4	2.4
21	金	むぎごはん	あつあげのオイスターソースに きりぼしだいこんのサラダ おふラスク	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ハム	だいこん にんじん きくらげ こまつな きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	こめ むぎ さといも ふ しらたき さとう あぶら ごまあぶら とうにゅうバター	619	23.4	22.2	2.1
24	月	ぶたたまどん	ごまジャコサラダ はなみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちりめんじゃこのり	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ セロリ きゅうり みかん	こめ むぎ ふ ごま さとう あぶら	608	28.1	19.1	2.1
25	火	むぎごはん	とりにくのたつたあげ ならづけあえ あすかじる かき	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう	きゅうり かぶ キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう かき	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま さといも	597	28.6	16.1	2.2
26	水	みそラーメン	レバーとポテトのあえもの てづくりになんじんケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず うずらたまご みそ ぶたレバー なたと とうにゅう チーズ	もやし こまつな コーン ねぎ ほうれんそう にんじん	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう むしパンミックス	649	28.4	25.4	2.7
27	木	むぎごはん	サケのもみじやき なつとうあえ あきのけんちんじる	ぎゅうにゅう サケ なつとう あつあげ かつおぶし	ほうれんそう にんじん しいたけ なめこ だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さといも ノンエッグマヨネーズ あぶら	612	29.9	22.2	2.0
28	金	ツナカレーライス	かぼちゃのチーズやき ハロウィンミニゼリー	ぎゅうにゅう ツナ カンパチ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ パセリ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ゼリー	732	24.7	23.5	2.4
31	月	キムタクごはん	てづくりはなシューマイ パンサンスー あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ハム たまご	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ もやし キャベツ きゅうり みかん パイン もも	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ しゅうまいかわ	656	24.7	21.8	2.4

運動会おつかれさま

奈良県の郷土料理

31日はハロウィン

今月の献立から

- 5日(水) デザートの梨は、四街道市の梨農家さんが育てた新興という品種の梨です。お店には出回らない珍しい品種の梨です。
- 19日(水) 運動会が終わった後は、疲労回復に効果があるビタミンB₁の豊富な豚肉や、ビタミンCの豊富なレモンやアセロラを取り入れた給食をしっかりと食べましょう。
- 25日(火) 今月の郷土料理は奈良県です。竜田揚げは、子ども達が大好きなメニューですね。特産品の奈良漬を少し加えた和え物と、牛乳の代わりに豆乳を使った飛鳥汁、生産量全国2位の柿を組み合わせました。
- 28日(金) ハロウィン献立です。かぼちゃを使ったチーズ焼きを取り入れました。

学校給食摂取基準 (3.4年生)	エネルギー	650kcal	1か月平均	エネルギー	629
	たんぱく質	26.8g		たんぱく質	26.6
	脂質	18.1g		脂質	21.6
	食塩相当量	2.0g		食塩相当量	2.2

給食で食べているお米は全て佐倉市産コシヒカリ「めしあがれ」です！11月には新米が登場しますよ～。



～今月の地場産～

佐倉市産: 米、きゅうり、小松菜、根生姜、蓮根、味噌、米粉、長ねぎ(17日～)

四街道産: きくらげ、梨

八街産: 里芋、大根(17日～)