



令和7年10月 予定こんだて表



こんげつ きゅうしよくもくひょう す
* 今月の給食目標 * 『好ききらいになくなんでも食べよう!』

令和7年度 佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	こ ん だ て め い				お も な ざ い り ょ う			栄 養 価 (3・4年生)						
		ぎゅうにゅう	しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	あ か ち・にく・ほね をつくるはたらき	みどり からだのちょうしを ととのえるはたらき	きいろ ねつ・ちから になるはたらき	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	食 塩 相 当 量	
															kcal
1	水		ジャンバラヤ	ポトフ	てづくりジャガまる なし よつかいどうの	ぶたにく ベーコン チーズ ひよこまめ ウインナー たまご きゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん かぶ パセリ にんにく なし しょうが マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも でんぶん あぶら むぎ	686	24.4	24.2	371	1.7	2.8	
2	木		ごはん (てづくりふりかけ)	さけのさっぱりあげ	とんじる スイートポテト	のり さけ ぶたにく にほし みそ とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが レモンじる にんじん だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	こめ ごま さとう でんぶん あぶら パター ごまあぶら さつまいも なまクリーム	700	27.2	21.6	332	2.1	1.7	
3	金		ごはん	ぶたにくの バーベキューソース	だいこんとツナのサラダ はくさいのスープ カルてつヨーグルト	ツナ ぶたにく とりにく ヨーグルト きゅうにゅう	しょうが りんご たまねぎ レモンじる だいこん きゅうり とうもろこし はくさい きくらげ こまつな	こめ マヨネーズ はるさめ さとう	666	30.5	22.3	431	2.1	1.7	
6	月		●〇お月見メニュー〇●～十五夜～		おつきみすましじる おつきみだんご	ぶたにく とりにく まめ かぼちゃボール とうふ わかめ こんぶ きゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんじん こまつな しいたけ	こめ むぎ さつまいも でんぶん あぶら さとう おつきみだんご	662	29.7	16.4	305	2.4	3.1	
7	火		きなこあげパン		とりにくのトマトに かいそうサラダ オレンジ	きなこ とりにく かいそう ぎゅうにゅう	にんにく セロリー たまねぎ オレンジ にんじん トマト ビーマン きゅうり だいこん こんにゃく レモンじる	パン さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら オリーブオイル	611	27.9	20.2	331	2.4	2.9	
8	水		毎月、8のつく日は良い歯の日！ きのごカレーライス		ひじきのマリネ カミカミ ごまじゃこクッキー	ぶたにく ハム カレーこ ひじき しらす たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ マッシュルーム きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パター カレールウ ごま	706	21.2	23.1	313	2.9	2.4	
9	木		ごはん	さばのねぎソース	はるさめスープ きゅうりとちくわのおかかあえ	さば ぶたにく ちくわ かつおぶし きゅうにゅう	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ きゅうり	こめ でんぶん あぶら さとう はるさめ	666	27.7	23.3	265	1.8	2.4	
10	金		10月10日は「目の愛護デー」		キャロットサラダ ブルーベリーチーズケーキ	ベーコン ツナ チーズ ヨーグルト たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ にんじん ほうれんそう とうもろこし パセリ きゅうり セロリー ブルーベリー	スパゲッティ パター あぶら こめこ さとう こむぎこ オリーブオイル	692	24.9	32.0	365	2.0	2.0	
14	火		ごはん	じゃがぶたキムチ	はるさめサラダ さつまいもとりんごのオープンやき	とりにく ぶたにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい にら りんご きゅうり もやし こんにゃく	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら はるさめ パター さつまいも	645	21.4	13.8	289	1.4	1.2	
15	水		ふきよせごはん	しろみざかなの にんにくみそやき	あきのけんちんじる しおこうじいそあえ てづくりグレープゼリー	あぶらあげ こんぶ メルルーサ みそ のり ぎゅうにゅう	しめじ にんじん しいたけ こまつな きぬさや にんにく しょうが まいたけ こんにゃく だいこん ごぼう ほうれんそう はくさい かんてん	こめ くり さとう あぶら さいとも ごまあぶら ナタデココ	610	26.3	14.6	349	2.6	3.4	
16	木		ごはん	ポークチャップ	あさベジおすすめ！ れんこんサラダ チンゲンサイのスープ	ぶたにく まめ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ れんこん きゅうり とうもろこし チンゲンさい キャベツ にんじん	こめ さとう あぶら マヨネーズ ごま	639	26.8	24.2	301	1.6	2.2	
17	金		ビビンバ		わかめスープ てづくりキャラメルプリン	ぶたにく みそ たまご わかめ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら プリンのもと	654	26.5	23.3	387	2.2	2.3	
20	月		コーンピラフ	カリフラワーの グラタン	ウインナースープ	ハム チーズ とりにく ウインナー ジョア	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ カリフラワー セロリー キャベツ	こめ むぎ あぶら マカロニ パター こめこ じゃがいも さとう	603	24.0	15.0	359	1.7	3.0	
21	火		ごはん さばのにくい	日本各地の郷土料理を知ろう！ 今月は「島根県」		さば なまあげ ハム たまご きゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん ごぼう はくさい こまつな こんにゃく	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら なまクリーム	714	24.9	24.4	436	2.7	1.5	
22	水		ほうとううどん		しゃぶしゃぶサラダ さつまいもむしパン	あぶらあげ とりにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな だいこん にんじん はくさい ごぼう しいたけ キャベツ にんにく もやし	ほうとう さいとも あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ さつまいも パター	602	24.1	21.2	359	2.1	2.1	
23	木		ごはん	あつあげとカレーの やさしいため	キムチなつとうあえ アセロラマンゴーゼリー	まなあげ ぶたにく なつとう かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ しいたけ こまつな はくさい	こめ あぶら カレールウ ゼリー	641	24.8	20.4	585	7.5	1.8	
24	金		のざわなチャーハン		すぶた こまつなとハムのサラダ にゅうさんきんデザート	やきぶた ぶたにく ハム たまご	のざわな にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ビーマン あかビーマン ねぎ にんにく こまつな もやし キャベツ	こむ むぎ ごまあぶら ごま でんぶん あぶら さとう ゼリー	654	26.4	19.6	481	6.0	2.9	
27	月		ごはん	ぶたすきやきに	ツナとやさいのごまあえ ひとくちいちごプリン	ぶたにく やきとうふ ツナ きゅうにゅう	ねぎ しらたき にんじん はくさい ほうれんそう もやし	こめ やきふ さとう あぶら ひとくちプリン ごま	627	28.2	18.0	376	2.5	2.0	
28	火		毎月、8のつく日は良い歯の日！ ハヤシライス		パンサンスウ おふラスク カミカミ	ぶたにく ハム とうにゅうバター ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ トマト	こめ あぶら パター こむぎこ さとう マロニー ごまあぶら やきふ	604	22.5	24.2	288	1.4	1.8	
29	水		わかめごはん	レバーとポテトの カレーあげ	さわにわん キャンディチーズ	わかめ ぶたレバー カレーこ とりにく チーズ きゅうにゅう	しょうが ほうれんそう だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ にんじん いんげん	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう	650	26.5	17.7	360	6.5	2.6	
30	木		あさベジサンド		こめこさつまいもシチュー キャベツとチキンのサラダ	ハム チーズ とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ きゅうり	しょくパン さつまいも バター こめこ あぶら なまクリーム	665	29.6	28.1	488	1.4	2.4	
31	金		ハロウィンメニュー		ABCスープ てづくりかぼちゃプリン	ベーコン ぶたにく まめ ウインナー ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんじん トマト キャベツ セロリー かぼちゃ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう プリンのもと なまクリーム	698	25.5	22.0	299	2.1	2.8	
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。									今月の平均値	654	26.0	21.3	367	2.7	2.3
									基準値 (3, 4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2