



令和7年10月 予定こんだて表



* 今月の給食目標 * 『好ききらい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)							
		しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	みどり	きいろ	エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	食 塩 相 當 量			
kcal	g	g	mg	mg	g											
1	水	牛乳	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 ウィンナー たまご ギュウニユウ	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	ねつ・ちから になるはたらき	ごめ さとう ジャガイモ でんぶん あぶら むぎ	686	24.4	24.2	371	1.7	2.8
2	木	牛乳	ごはん (てづくりぶりかけ)	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 にぼし みそ とうふ かつおぶし ギュウニユウ	しようが レモンじる だいこん ごぼう こまつな こんにゃく	ごめ ごま さとう でんぶん あぶら バター 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	牛乳	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 カルテヨーグルト	ツナ ぶたにく とりにく ヨーグルト ギュウニユウ	しようが りんご たまねぎ レモンじる だいこん きゅうり どうもろこし はくさい きくらげ こまつな	ごめ マヨネーズ はるさめ さとう	666	30.5	22.3	431	2.1	1.7		
●○お月見メニュー○●～十五夜～																
6	月	牛乳	さつまいも ごはん	にくだんごの あまずあんかけ	おつきみすましる 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 ギュウニユウ	たまねぎ しようが にんじん こまつな しいたけ	ごめ 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	牛乳	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 ギュウニユウ	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	牛乳	毎月、8のつく日は良い歯の日！		きのこカレーライス	ひじきのマリネ カミカミ	ぶたにく ハム カレーご ひじき しらす たまご ギュウニユウ	ごめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら バター カレールウ ごま	706	21.2	23.1	313	2.9	2.4		
9	木	牛乳	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 ギュウニユウ	しようが ねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ きゅうり	ごめ 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	牛乳	10月10日は「目の愛護元年」		ほうれんそうのクリームスパゲッティ	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 ギュウニユウ	たまねぎ エリンギ にんじん ほうれんそう どうもろこし バセリ キュウリ セロリー ブルーベリー	スパゲッティ バター あぶら こめこ さとう ごまあぶら オリーブオイル	692	24.9	32.0	365	2.0	2.0	
14	火	牛乳	ごはん	じゃがぶたキムチ	はるさめサラダ さつまいもりんごのオープンやき	とりにく ぶたにく わかめ たまご ギュウニユウ	ににく 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	ごめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら はるさめ バター さつまいも	645	21.4	13.8	289	1.4	1.2		
15	水	牛乳	ふきよせごはん	しろみざかなの ににくみそやき	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 ギュウニユウ	しめじ にんじん しいたけ きめさや ににく 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	ごめ くり さとう あぶら さといも ごまあぶら ナタデコ	610	26.3	14.6	349	2.6	3.4		
16	木	牛乳	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 チングンサイのスープ	ぶたにく まめ ツナ ベーコン ギュウニユウ	しめじ たまねぎ れんこん きゅうり どうもろこし チングンサイ キャベツ にんじん	ごめ 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	牛乳	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 ギュウニユウ	ぶたにく しょうが もやし ごまつな にんじん たまねぎ はくさい	ごめ 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	牛乳	コーンピラフ	カリフラワーの グラタン	ワインヌースープ	ハム チーズ とりにく ワイン ジョア	たまねぎ にんじん どうもろこし バセリ カリフラワー セロリー キャベツ	ごめ むぎ あぶら マカロニ バター こめこ じゃがいも さとう	603	24.0	15.0	359	1.7	3.0		
21	火	牛乳	日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「島根県」		ごはん さばのにくい	ごしきあえ パンナコッタ	さば なまあげ ハム たまご ギュウニユウ	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	ごめ 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	牛乳	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 ギュウニユウ	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 ににく もやし	ほうとう さといも あぶら ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも バター	602	24.1	21.2	359	2.1	2.1		
23	木	牛乳	ごはん	あつあげとカレーの やさいいため	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 ギュウニユウ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ こまつな はくさい	ごめ あぶら カレールウ ゼリー	641	24.8	20.4	585	7.5	1.8		
24	金	牛乳	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 ピーマン あかピーマン ねぎ ににく こまつな もやし キャベツ	ごむ 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	牛乳	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 ギュウニユウ	ねぎ しらたき にんじん はくさい ほうれんそう もやし	ごめ 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	牛乳	毎月、8のつく日は良い歯の日！		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 ギュウニユウ	たまねぎ にんじん ににく しょうが マッシュルーム キュウリ キャベツ トマト	ごめ あぶら バター ごまご さとう マロニ ごまあぶら やきふ	604	22.5	24.2	288	1.4	1.8		
29	水	牛乳	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 カレーご とりにく チーズ ギュウニユウ	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	ごめ 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	牛乳	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 ギュウニユウ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム どうもろこし バセリ キュウリ	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	牛乳	ハロウィンメニュー		ガーリックライス ハリーポッターの シェバードパイ	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 ワイン ギュウニユウ	ににく たまねぎ どうもろこし 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	ごめ むぎ あぶら ごまご じやがいも マロニ 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