



令和7年9月 予定こんだて表



※ 今月の給食目標 ※ 『 食べ物のはたらきを知ろう! 』

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)									
		しゅしよく 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	たん ばく 質	脂 質	カル シウ ム	鉄	食 塩 相 当 量				
					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	kcal	g	g	mg	mg	g				
3	水		ポークカレーライス		チーズいりひじきのマリネ カラフルゼリー	ぶたにく ひじき チーズ カレーこ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ りんご きゅうり にんにく しょうが	こめ むぎ あぶら じゃがいも ゼリー さとう ナタデココ	680	21.9	19.4	347	2.7	2.8			
4	木		わかめごはん	コーンフレークチキン	パンサンスウ はちみつレモンゼリー	とりにく わかめ チーズ たまご ハム ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん しょうが	こめ むぎ マヨネーズ コーンフレーク さとう あぶら マロニー ごまあぶら ゼリー	674	26.0	22.3	293	2.9	2.8			
5	金		ごはん	さばのみそに	いそあえ けんちんじる さくらのなし	さば みそ のり とうふ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな えのきだけ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく なし	こめ さとう あひら ごまあぶら じゃがいも	641	24.1	18.8	320	2.5	2.6			
8	月		毎月、8のつく日は良い歯の日！ からあげごはん			あつあげのちゅうかに ナムル メロンゼリー	とりにく ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら はちみつ ゼリー	658	26.0	23.5	438	5.4	2.9		
9	火		なすとトマトのスパゲッティ		グリーンサラダ アップルパイ	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	エリンギ にんじん たまねぎ にんにく なす トマト パセリ トマトピューレ きゅうり ほうれんそう りんご キャベツ とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう バイキジ オリーブオイル	678	23.5	28.0	301	2.0	1.8			
10	水		ごはん	さけのオイネーズやき	なつとうあえ さつまじる ミルメーク (ココアあじ)	さけ なつとう しらす ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ マヨネーズ さつまいも ミルメーク	684	32.5	21.3	378	2.7	1.9			
11	木		★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ ココアあげパン			やきにくサラダ タピオカフルーツサワーポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく だいこん にんじん きゅうり こまつな フルーツかん みかん	パン さとう あぶら サイダー ナタデココ タピオカ ゼリー	608	18.5	19.9	283	1.3	1.8		
12	金		ごはん	じゃがいものそぼろに	ツナともやしのサラダ プリン	ぶたにく まめ ツナ なまクリーム ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな こんにゃく	こめ あぶら じゃがいも さとう プリン	652	23.7	17.7	368	2.1	2.0			
16	火		★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ あげめんのやさいあんかけ			あげぎょうざ フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト なると ぎゅうにゅう	しょうが たけのこ きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな きぬさや おうとう みかん バイン	チャーメン あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ぎょうざ ナタデココ	675	20.7	36.3	437	1.9	1.8		
17	水		むぎごはん	しろみざかなの チリソース	キャベツとウインナーのスープ てづくりグレープゼリー	メルルサ ウインナー ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし かんてん	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	596	21.5	16.2	260	0.9	1.6			
18	木		★ラッキーにんじんリクエストメニュー★ メロンパントースト			やきにく フルーツサワーポンチ	ぶたにく バター ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン しめじ みかん バイン おうとう	しょくパン さとう こむぎこ あぶら ごま でんぶん ナタデココ	646	23.5	24.2	300	1.5	1.1		
毎月19日は『食育の日 (しょいくのひ) 』 津田仙が日本に広めた「キャベツ」																	
19	金		ごはん (つだうめこのパッケージ あじつけのり) 	 てづくりコロッケ	やさいのうめあえ えのきだけのみそじる ひとくちゼリー	あじつけのり ぶたにく まめ たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな かぶ カリカリうめ ねりうめ えのきだけ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ はちみつ	638	25.7	19.2	332	3.0	1.9			
梅子(うめこ)が生きた明治時代(めいじじだい)に取り入れられた食文化(しょくぶんか)																	
22	月		秋のおひが こぎつねごはん		とりにくの レモンしょうゆやき	あさベジ きゅうりとちくわのおかかあえ おはぎ	こんぶ とりにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しょうが レモンじる きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう おはぎ	687	29.3	20.6	279	1.6	2.7		
24	水		むぎごはん	わふうミートローフ		だいこんのべっこうに ごしきあえ	ぶたにく とりにく まめ とうふ たまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん だいこん さやいんげん こまつな こんにゃく	こめ むぎ あぶら パンこ さとう ごまあぶら	641	30.7	19.1	366	2.7	2.4		
25	木		さんまごはん		とりにくとこんにゃくのみそに わかめサラダ ピピピチーズ (2コ)	さんま わかめ ツナ とりにく なまあげ みそ チーズ ぎゅうにゅう	しょうが きぬさや キャベツ きゅうり にんじん レモンじる こんにゃく ごぼう しいたけ さやいんげん	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	672	25.7	28.5	400	2.8	2.3			
26	金		みそラーメン		レバーのいろどりあえ こまつなとハムのサラダ さつまポテト	ぶたにく レバー みそ ハム たまご ぎゅうにゅう	にんにく にんじん もやし たまねぎ ほうさい にら ながねぎ とうもろこし ビーマン きピーマン こまつな キャベツ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま でんぶん あぶら じゃがいも さとう さつまポテト	681	30.0	22.7	340	7.3	2.9			
29	月		日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「徳島県」 いりめし			とうふのつくねやき	とんじる オレンジ	しらす ちくわ とりにく まめ とうふ ひじき たまご ぶたにく にほし ぎゅうにゅう	すだち しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにゃく オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ でんぶん	639	29.1	16.9	364	2.9	2.6	
30	火		マーボーどうふどん		ワンタンスープ だいがくいも	とうふ ぶたにく まめ みそ とりにく ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん しいたけ にら たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタン さつまいも	683	26.3	18.7	323	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			657	25.5	21.9	341	2.7	2.3
夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう！									基準値(3,4年生)			650	26.8	18.1	350	3.0	2

