



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)						
	ぎ ゅ う に ゅ う	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	食塩相当量	
					ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうし 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	牛乳	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	680	21.9	19.4	347	2.7	2.8	
4 木	牛乳	わかめごはん	コーンフレークチキン	バンサンスウ 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	牛乳	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 あぶら ごまあぶら じゃがいも	641	24.1	18.8	320	2.5	2.6	
8 月	牛乳	毎月、8のつく日は良い歯の日！		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	牛乳	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 バイきじ オリーブオイル	678	23.5	28.0	301	2.0	1.8	
10 水	牛乳	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	牛乳	★ラッキーにんじんリクエストメニュー★				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 タピオカ ゼリー	608	18.5	19.9	283	1.3	1.8	
12 金	牛乳	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	牛乳	★ラッキーにんじんリクエストメニュー★				しおが たけのこ きくらげ キヤッソ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな きゅasa 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	675	20.7	36.3	437	1.9	1.8	
17 水	牛乳	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	メルルーサ ウィンナー ぎゅうにゅう	しおが 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	牛乳	★ラッキーにんじんリクエストメニュー★				しおが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しめじ みかん バイン おうとう	しょくパン さとう こむぎ あぶら ごま でんぶん ナタデコ	646	23.5	24.2	300	1.5	1.1	
19 金	牛乳	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 えのきだけのみそしる 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 パンこ はちみつ	638	25.7	19.2	332	3.0	1.9	
22 月	牛乳	秋のおひがん		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	牛乳	むぎごはん	わふうミートローフ	だいこんのべっこに 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 サやいんげん 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	牛乳	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 ピピビチーズ (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	しおが きゅasa キャベツ ぎゅうり 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	牛乳	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 じんじん もやし たまねぎ はくさい にら ながねぎ とうもろこし ピーマン きビーマン 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	牛乳	日本各地の郷土料理を知ろう！今月は「徳島県」				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 にぼし 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	牛乳	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。

夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう！

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーと栄養素をしっかり摂取でき、生活リズムをととのえることにつながります。



今月の平均値

657 25.5 21.9 341 2.7 2.3

基準値(3・4年生) 650 26.8 18.1 350 3.0 2