



令和5年10月 予定こんだて表



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

令和5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)										
		しゆよく 主食	しゆさい 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					
2	月	ごはん	まつかぜやき	さわにわん ヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご みそ あおのり ヨーグルト ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが だいこん たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ	こめ ごま さとう	620	28.7	17.6	325	1.6	2.0					
3	火	カレーうどん	朝ベジおすすめ! しおこんぶあえ だいがくいも	朝ベジおすすめ! しおこんぶあえ だいがくいも	とりにく あぶらあげ なると シーチキン こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	うどん カレールウ ごま さつまいも あぶら さとう	590	20.7	23.7	386	2.7	2.8					
4	水	ジャンバラヤ	タンドリーチキン	ポトフ ブルー	ぶたにく ひよこまめ とりにく ヨーグルト だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが マッシュルーム ピーマン たまねぎ にんじん かぶ パセリ ブルーン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	658	32.5	21.0	281	1.7	2.6					
5	木	ごはん	しろみざかなの たまねぎソース	ジャコサラダ のっぺいじる	メルルーサ ジャコ とりにく なまあげ きゅうにゅう	しょうが たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし にんじん ごぼう だいこん しいたけ ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにゃく さといも	665	29.5	21.5	443	3.0	2.1					
6	金	ちゅうかどん	バンバンジーサラダ ぶどうゼリー	バンバンジーサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく イカ アサリ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ チンゲンサイ しいたけ たけのこ しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	586	26.2	14.1	338	5.8	2.6					
10	火	コッパパン ブルーベリージャム	ラザニア	コンソメスープ かたぬきチーズ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト パセリ キャベツ にんじん とうもろこし	パン ジャム あぶら なまクリーム ぎょうざのかわ	666	30.6	24.9	444	2.6	2.7					
11	水	ごはん	とりにくとだいずのもの	キャベツのいそあえ おふラスク	だいず とりにく きざみどり ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら おふ バター グラニューとう	678	26.0	23.1	308	2.7	1.4					
12	木	ごはん	レバーとポテトの カレーあげ	れんこんきんぴら りんご	ぶたレバー ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	さやいんげん れんこん にんじん ピーマン りんご	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう こんにゃく ごま	616	22.1	14.4	270	5.1	1.2					
13	金	ごはん	あつあげステーキ	にくだんごスープ ずんだもち	なまあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	えのきだけ たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ しいたけ えだまめ	こめ バター さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ しらす	706	30.8	23.3	465	3.7	1.8					
16	月	きのごカレーライス	コーンサラダ ココアのかりかりだいず	コーンサラダ ココアのかりかりだいず	ぶたにく シーチキン だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ しいたけ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	688	26.7	23.5	289	2.4	2.4					
17	火	ごはん	こうやどうふの あげに	もやしとキャベツのあえもの オレンジ	こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ もやし オレンジ	こめ でんぶん あぶら こんにゃく さといも ごま さとう	614	20.7	21.3	331	1.6	1.4					
18	水	たかなぞぼろ ごはん	いかのサラサあげ	ごぼうサラダ	ぶたにく イカ シーチキン ぎゅうにゅう	にんにく たかなづけ にんじん しょうが ごぼう きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん マヨネーズ ごま	626	28.8	19.9	301	1.5	2.7					
19	木	スパゲッティミートソース	キャロットサラダ てづくりスイートポテト	キャロットサラダ てづくりスイートポテト	ぶたにく だいず チーズ シーチキン たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト きゅうり	スパゲッティ あぶら さとう さつまいも バター なまクリーム	591	23.9	20.0	332	1.8	2.3					
20	金	ごもくチャーハン	てづくり はなシューマイ	キムチスープ	やきぶた とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが しいたけ にんじん だいこん ほうれんそう ぶなしめじ はくさい はくさいキムチ	こめ むぎ ごまあぶら パンこ さとう でんぶん しゅうまいのかわ はるさめ	595	25.2	18.4	265	1.4	2.9					
23	月	ごはん	しろみざかなの あまずあんかけ	えのきのみそしる ミルクずもち	シマホツケ とうふ あぶらあげ わかめ みそ きなこ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ えのきだけ だいこん	こめ でんぶん さとう くるざとう	632	28.8	15.6	352	2.2	2.2					
24	火	はちみつレモンサンド	だいずとカリフラワーの クリームに	やきにくサラダ	とりにく チーズ だいず ぶたにく わかめ きゅうにゅう	レモンかじゅう カリフラワー たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく だいこん きゅうり	テーブルロール マーガリン はちみつ グラニューとう じゃがいも こめこ バター あぶら	644	26.9	26.9	336	1.8	2.6					
25	水	ごはん	とりにくのたつたあげ	けんちんじる てづくりみかんゼリー	とりにく とうふ かんてん ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう みかん	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さといも こんにゃく	651	22.4	21.2	304	1.6	2.2					
26	木	お弁当の日 ~ご家庭よりお弁当を忘れずにお持ちください~																
27	金	ふきよせごはん	さばのみそに	おつきみじる かき	あぶらあげ サバ みそ とりにく おさかなボール ぎゅうにゅう	ぶなしめじ しいたけ にんじん さやえんどう しょうが だいこん こまつな かき	こめ くり さとう	663	30.8	20.9	317	2.5	4.0					
30	月	ごはん	ホイコーロー	はるさめサラダ てづくりトウファ	ぶたにく みそ とりにく わかめ とうにゅう かんてん ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	660	23.8	23.5	303	1.8	2.7					
31	火	セルフオムライス (ケチャップライス・シートエッグ・ケチャップ)	かいそうサラダ てづくりかぼちゃプリン	かいそうサラダ てづくりかぼちゃプリン	とりにく たまご かいそうミックス きゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり とうもろこし レモンかじゅう かぼちゃ	こめ むぎ バター あぶら こんにゃく ごま さとう ごまあぶら プリンのもと	621	22.3	21.2	354	1.7	2.6					
※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					639	26.4	20.8	337	2.5	2.4
								基準値(3,4年生)					650	26.8	18.1	350	3.0	2

