



# 令和6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6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)						
		ぎゆうにゆう	しゆしよく 主食	しゆさい 主菜	ふくさい 副菜・デザート	あか	ひ	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
			kcal	g	g	mg	mg	g						
1	火		ジャンバラヤ	ポトフ	てづくりジャガまる	ぶたにく ひよこめ ウイナー チーズ たまご ベーコン きゅうにゆう	ピーマン たまねぎ にんじん かぶ パセリ にんにく 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	661	24.4	23.7	370	1.6	2.8
2	水		マーボーどうぶどん		チョレギサラダ だいがいも	とうふ ぶたにく まめ みそ わかめ のり ぎゅうにゆう	ねぎ にんにく たけのこ にんじん しいたけ にら キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら さつまいも	708	23.7	20.4	353	2.0	2.4
3	木		むぎごはん	さけのさっぱりあげ	ほうれんそうのごまあえ とんじる	さけ ぶたにく とうふ みそ ツナ きゅうにゆう	しょうが レモンじる にんじん だいこん ごぼう こまつな きりほしだいこん ほうれんそう こんにゃく	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	664	30.5	22.8	329	2.3	2.1
4	金		ごはん	ジャガぶたキムチ	はるさめサラダ さつまいもとりのごアモンドやき	ぶたにく とりにく わかめ とうにゆうバター とうにゆう ぎゅうにゆう	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 さつまいも ごまあぶら はるさめ アーモンド	657	21.9	14.7	286	1.5	1.2
7	月		わかめごはん	コーンフレークチキン	さつまじる はちみつレモンゼリー	わかめ とりにく チーズ ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゆう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ ごま マヨネーズ さつまいも コーンフレーク ゼリー	682	27.3	20.4	317	3.3	2.7
8	火		きのごカレーライス		グリーンサラダ やさしいチップス	ぶたにく ハム カレーこ ぎゅうにゆう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん しめじ エリンギ こまつな まいたけ マッシュルーム きゅうり とうもろこし かぼちゃ れんこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう さつまいも	664	20.7	21.4	305	1.7	2.4
9	水		えびチャーハン	はなシューマイ	キムチスープ アセロラゼリー	ぶたにく たまご ベーコン えび とりにく まめ ぎゅうにゆう	だいこん にら しめじ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ とうもろこし グリンピース	こめ むぎ あぶら パンこ ごまあぶら さとう でんぶん マロニー ゼリー	636	28.9	17.6	285	4.6	2.8
10	木	給食はありません。												
11	金		10月10日は「目の愛護デー」👁️ ブルーベリーホイップサンド 🍇		こめこのさつまいもシチュー キャロットサラダ	なまクリーム とりにく ベーコン とうにゆうバター とうにゆう ツナ きゅうにゆう	おうとうかん ブルーベリー たまねぎ にんじん しめじ セロリー とうもろこし パセリ きゅうり	パン さつまいも こめこ あぶら さとう	669	23.2	29.1	303	1.7	2.2
15	火		●●お月見メニュー●●～十三夜～ あさベジおすすめ! さといもごはん		おつきみすまじる クリームだいく	あぶらあげ とりにく まめ とうふ ひじき たまご かぼちゃだんご ぎゅうにゆう	しめじ にんじん たまねぎ しょうが こまつな だいこん こんにゃく	こめ さといも あぶら パンこ さとう でんぶん だいく	630	27.6	16.3	379	3.2	2.4
16	水		ごはん	ユーリンチー	きゅうりのナムル にくだんごスープ かき	とりにく ハム ぶたにく たまご きゅうにゆう	ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな にんじん はくさい しいたけ かき	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら マロニー	681	28.4	22.4	289	1.7	2.2
17	木		スパゲッティミートソース		キャベツとチキンのサラダ マシュマロコーン	ぶたにく まめ とりにく チーズ とうにゆうバター ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり	スパゲッティ あぶら さとう コーンフレーク マシュマロ	617	25.8	19.8	315	1.8	1.9
18	金		のりごはん	いかのかりんとあげ	かみかみサラダ ヨーグルトレーズン	のり いか かつおぶし ぎゅうにゆう	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ レーズン	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	651	25.6	19.5	299	4.7	1.8
21	月		ごはん	ポークチャップ	ひじきのマリネ じゃがいものみそしる カルてつヨーグルト	ぶたにく ひじき ハム あぶらあげ みそ ヨーグルト きゅうにゆう	しめじ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも	656	26.8	20.3	479	4.1	2.7
22	火		ほうとうどん		ちくわのいそべあげ (カレー、あおのり) とうにゆうくずもち	あぶらあげ とりにく みそ ちくわ あおのり とうにゆう きなこ きゅうにゆう	かぼちゃ こまつな ねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい しいたけ	ほうとう こむぎこ あぶら さとう でんぶん くろざとう	600	26.2	24.0	347	2.8	2.8
23	水		さつまいも ごはん	にくだんごの あまずあんかけ	いそあえ だいこんのみそしる	ぶたにく とりにく のり あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	たまねぎ しょうが こまつな えのき だいこん ねぎ	こめ むぎ さつまいも でんぶん あぶら さとう	598	25.1	18.9	329	2.6	2.8
24	木		むぎごはん	しろみざかなの にんにくみそやき	なつとうあえ とりにくとだいくのにこみ	タラ みそ なつとう のり だいく とりにく ぎゅうにゆう	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし にら しいたけ ごぼう たけのこ こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら	655	33.2	19.8	307	2.3	1.9
25	金		日本各地の郷土料理を知ろう! 今月は「福島県」 ごはん  みそかんぱら  こつゆ いちごプリン		こつゆ いちごプリン	ぶたにく みそ とりにく きゅうにゆう	しょうが にんじん たまねぎ しらたき だいこん きくらげ こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう さといも ふ プリン	640	21.7	15.9	284	2.9	3.1
28	月		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 ごまじゃこクッキー	ぶたにく とうにゆうバター ハム たまご ちりめんじゃこ きゅうにゆう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ	こめ あぶら こむぎこ マロニー さとう ごま ごまあぶら	703	23.4	22.4	325	1.7	2.1
29	火		むぎごはん	レバーの いろどりあえ	わかめとチキンのサラダ てづくりグレープゼリー	レバー みそ わかめ とりにく きゅうにゆう	しょうが にんじん ピーマン きゅうり キャベツ もやし かんてん ぶどうジュース パイン	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	659	23.7	18.8	267	6.3	1.4
30	水		あさベジサンド		チリコンカン しゃぶしゃぶサラダ	ハム チーズ ぶたにく ベーコン だいく ぎゅうにゆう	キャベツ にんじん きゅうり にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム	しよくパン あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	622	33.0	22.3	422	2.2	2.7
31	木		🎃 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 シェパードパイ		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 とうにゆうバター とうにゆう ウイナー なまクリーム	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	694	25.6	21.6	280	2.4	2.7
								今月の平均値	655	26.0	20.6	327	2.7	2.3
								基準値(3,4年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2

※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。