令和８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８年度　佐倉市立千代田小学校

ひ	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい 主食	主菜	副菜・デザート	おもなざいりょう あか ち・にく・ほねをつくるはたらき	みどり からだのちょうしをととのえるはたらき	きいろ ねつ・ちからになるはたらき	栄養価（3・4年生） エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
1	木	牛乳	ごはん（てづくりふりかけ）	さけのさっぱりあげ	たちばなのとんじる てづくりグレープゼリー	のり さけ ぶたにく なまあげ みそ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが レモンじる たまねぎ にんじん だいこん こまつな かんてん ナタデココ グレープジュース	こめ ごま さとう でんぷん あぶら	669	26.0	22.3	355	2.3	1.6
2	金	牛乳	ごはん	ぶたすきやきに	だいこんごまドレサラダ なし　よつかいどうの	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう	ねぎ しらたき にんじん はくさい きゅうり だいこん なし	こめ やきふ さとう あぶら ごまあぶら ごまドレッシング ごま	611	25.8	19.0	347	1.9	1.7
5	月	牛乳	ごはん	ユーリンチー	もやしとハムのあえもの はるさめスープ Qちゃんチーズ（２こ）	とりにく ぶたにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	689	28.5	23.6	322	2.1	2.4
6	火	牛乳	きなこあげパン		ブラウンシチュー わかめサラダ	きなこ ぶたにく ベーコン デミソース なまクリーム わかめ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース マッシュルーム きゅうり レモンじる	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま ごまあぶら	660	25.1	27.1	319	2.2	2.6
7	水	牛乳	きのこカレーライス		ハムいりひじきのマリネ やきりんご	ぶたにく ひじき ハム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう バター カレールウ	652	21.3	18.8	284	2.5	1.9
8	木	牛乳	毎月、８のつく日は良い歯の日！ ごはん	しろみざかなのチリソース	ベーコンのサラダ　カミカミ とりにくのフォー いもけんぴパリッシュ	メルルーサ ベーコン とりにく あおのり パリッシュ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン パセリ たまねぎ はくさい にんじん もやし	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ビーフン	640	26.5	20.0	341	1.8	2.2
9	金	牛乳	10月10日は「目の愛護デー」 ビビンバ（やきにくナムル、いりたまご）		わかめスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく みそ たまご わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら ゼリー	623	25.7	17.5	313	3.3	2.6
13	火	牛乳	セルフおむすび（ツナマヨ、のり）	あつあげとやさいのカレーいため	キムチなっとうあえ オレンジ	のり なまあげ ツナ ぶたにく なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ こまつな オレンジ	こめ あぶら カレールウ マヨネーズ	660	26.6	23.6	441	3.6	2.3
14	水	牛乳	からあげごはん	ホイコーロー	だいこんとツナのサラダ ひとくちぶどうゼリー	とりにく ツナ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	だいこん きゅうり コーン にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら ひとくちゼリー	671	28.0	23.1	306	4.0	3.0
15	木	牛乳	ごはん	さばのねぎソース	みそしる おかかサラダ りんご	さば あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん りんご	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	681	28.0	24.2	309	2.7	2.6
16	金	牛乳	ごはん	ぶたにくのバーベキューソース	さつまじる ねぎのナムル いちごミルクプリン	ぶたにく なまあげ みそ なまクリーム ぎゅうにゅう	しょうが りんご たまねぎ レモンじる ねぎ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも いちごミルクプリン	690	29.4	22.6	375	2.1	1.8
19	月	牛乳	コーンピラフ	かぼちゃのミートグラタン	あさベジおすすめ！ ウインナースープ ミルメークココアあじ	ハム ぶたにく チーズ まめ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ かぼちゃ にんにく セロリー キャベツ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら さとう さつまいも	674	26.3	19.0	402	1.8	2.7
20	火	牛乳	ごはん	チキンたれカツ	ちゅうかふうたまごスープ じゃこサラダ てづくりさつまいもプリン	とりにく たまご こんぶ しらすぼし ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな コーン たまねぎ にんじん しいたけ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら プリンのもと さつまいも	718	29.0	24.6	444	2.8	2.2
21	水	牛乳	ほうとううどん		おいももち しゃぶしゃぶサラダ クレープ	あぶらあげ とりにく みそ ぶたにく のり ぎゅうにゅう	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 にんにく	ほうとう じゃがいも こめこ バター あぶら さとう ごまあぶら ごま クレープ	643	25.3	26.7	384	3.8	1.9
22	木	牛乳	ガーリックライス	ラザニア	キャベツとチキンのサラダ オレンジゼリー	ベーコン ぶたにく まめ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム トマト パセリ キャベツ にんじん きゅうり	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ ゼリー	690	27.5	22.9	362	4.7	2.1
23	金	牛乳	●○お月見メニュー○●～十三夜 さつまいもごはん	しろみざかなのにんにくみそやき	あきのけんちんじる いそあえ クリームだいふく	メルルーサ みそ のり ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ こまつな えのき	こめ さつまいも さとう あぶら さといも だいふく ごまあぶら	617	26.9	12.8	375	2.7	2.5
26	月	牛乳	とりにくとはくさいのクリームペンネ		グリーンサラダ てづくりミートパイ	ベーコン とりにく ぶたにく なまクリーム ツナ たまご たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい きゅうり ほうれんそう キャベツ にんにく にんじん コーン セロリー トマト	ペンネマカロニ こめこ ごまあぶら あぶら さとう パイきじ	710	27.6	34.8	323	1.7	1.8
27	火	しゅうがくじけんしんのためきゅうしょくはありません。												
28	水	牛乳	毎月、８のつく日は良い歯の日！ ハヤシライス		バンサンスウ　カミカミ ごまじゃこクッキー	ぶたにく ハム デミソース たまご とうにゅうバター しらすぼし ぎゅうにゅう	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 バター こむぎこ マロニー さとう ごまあぶら ごま	705	23.3	22.6	325	1.7	2.1
29	木	牛乳	わかめごはん	すぶた	ワンタンスープ てづくりカフェオレゼリー	わかめ ぶたにく とりにく ゼラチン ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン ねぎ はくさい にら	こめ むぎ ごま さとう でんぷん あぶら ワンタン ごまあぶら	694	26.6	19.0	339	1.5	2.7
30	金	牛乳	ハロウィンメニュー ミックスピラフ	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	ウインナー とりにく ぶたにく まめ ベーコン とうにゅうバター なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ きピーマン マッシュルーム にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ セロリー かぼちゃ	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも マカロニ プリンのもと	714	26.5	23.2	354	1.6	3.8
								今月の平均値	671	26.5	22.4	351	2.5	2.3
								基準値(３,４年生)	650	26.8	18.1	350	3.0	2.0

※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。