



10月よていにんだてひょう



令和7年度

今月の給食目標 『すききらいをしないでたべよう。』

佐倉市立志津小学校

日	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	ぎ ゆう うに ゆう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ	たん ばく 質	脂 質	食 塩 相 当 量			
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちょうしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g			
1	水	ごはん	コーンフレーク チキン	とうふサラダ カレースープ アセロラゼリー	○	こめ パンこ コーンフレーク マヨドレ ゼリー カレールー こま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン チーズ	にんじん こまつな きゃべつ たまねぎ きゅうり	594	26.0	16.6	1.6			
➡ 島根県の郷土料理 ⬅															
2	木	とうふめし	コロッケ	はなやさいサラダ みそしる ベビーチーズ	○	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ ツナ とうふ わかめ チーズ とりにく	ごぼう にんじん えだまめ カリフラワー ブロッコリー コーン えのきだけ	651	30.9	23.9	2.6			
3	金	いわしてんどん		シャキッとサラダ くきわかめのスープ	○	こめ むぎ こま こむぎこ さとう あぶら はるさめ こまあぶら	ぎゅうにゅう いわし ちくわ かつおぶし ベーコン くきわかめ	こまつな にんじん れんこん はくさい	651	25.9	21.1	2.1			
➡ お月見献立 ⬅															
6	月	さつまいも ごはん	ぶたにくの しょうがやき	フレンチサラダ とうふのみそしる つきみだんご	○	こめ さとう さつまいも こま あぶら だんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ とうふ	もやし たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン にんじん しめじ ながねぎ	645	26.0	19.4	2.8			
7	火	スパゲティミートソース		グリーンサラダ アップルポテトパイ	○	スパゲティ あぶら オリーブオイル さつまいも パイきじ	ぎゅうにゅう マメプラスミンチ ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ブロッコリー りんご	663	24.1	22.6	1.5			
8	水	さんまごはん		マカロニサラダ さつまじる みかん	○	こめ マヨドレ マカロニ さとう でんぶん むぎ こんにゃく こま	ぎゅうにゅう さんま とりにく ハム とうふ みそ	きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ こまつな	651	24.1	20.9	2.7			
9	木	ごはん	にくどうふ	こまつなのいそあえ ヨーグルト	○	こめ しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく のり やきどうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ	645	22.9	16.0	1.7			
👁️ 目の愛護デー 👁️															
10	金	ポークカレーライス		かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	○	こめ むぎ こま カレールー ゼリー あぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ ブロッコリー コーン	656	21.3	17.8	1.9			
14	火	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	ぶたにくとやさいの スープ ひとくちゼリー	○	こめ あぶら さとう ゼリー かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー はくさい たけのこ ほししいたけ	633	27.1	19.1	1.9			
15	水	のりごはん	さけのしおやき	ハンサンスー とんじる	○	こめ さとう こま ハエグ マネズ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン ほうれんそう キャベツ にんじん こまつな	620	32.3	16.1	2.4			
16	木	きなこあげパン	ポークビーンズ	れんこんサラダ フロズンゼリー	○	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ だいず わかめ	れんこん きゅうり レッドキドニー しろいんげんまめ	660	24.3	20.6	2.1			
17	金	ごはん	ヘルシー ハンバーグ	コーンサラダ じゃがいものみそしる	○	こめ あぶら パンこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナ わかめ みそ とうふ おから	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん コーン	641	26.7	17.4	2.3			
20	月	ぶたキムチどん		きりぼしだいこんの サラダ みそワタンスープ ひとくちゼリー	○	こめ むぎ こま あぶら さとう こまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	ねぎ しめじ にら きりぼしだいこん にんじん きゅうり たけのこ もやし	678	30.0	16.7	2.9			
21	火	ごはん	タラのカレーやき	チャプチェ さくらのみそしる	○	こめ こんにゃく こまあぶら さつまいも はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう たら ぶたにく みそ とりにく とうふ	きゃべつ たまねぎ パプリカ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう こまつな	653	29.3	20.1	2.1			
22	水	みそラーメン		やきぎょうざ フルーツヨーグルト	○	ちゅうかめん こまあぶら さとう ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	にんじん にら もやし ねぎ ももかん パインかん みかんかん	615	25.4	16.5	2.4			
23	木	キツネごはん	チキンカツ	コールスローサラダ すましじる	○	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ふ あぶらあげ	にんじん ほししいたけ きゃべつ きゅうり こまつな コーン ねぎ	669	29.0	21.9	2.3			
24	金	ごはん	あつあげとだいこん のみそに	ごまネーズサラダ オレンジ	○	こめ さとう こま マヨドレ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	にんじん だいこん いんげん きゅうり きゃべつ オレンジ	640	27.5	20.6	1.7			
27	月	ごはん	とりつくねやき	げんきのでるサラダ けんちんじる	○	こめ パンこ あぶら さとう こまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく マメプラスミンチ とうふ	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ごぼう	612	29.5	15.0	2.0			
28	火	ロールトースト		クリームシチュー ひじきのマリネ	○	しょくばん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ハム ひじき とりにく	にんじん たまねぎ コーン きゅうり	622	29.7	22.7	2.8			
29	水	ごはん	とりにくの からあげ	なっとうあえ さといものみそしる バナナ	○	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく なっとう わかめ みそ	ほうれんそう パナナ きりぼしだいこん しめじ にんじん	620	27.0	15.5	2.1			
30	木	ごぼうピラフ		とうふのキッシュ ミネストローネ ひとくちゼリー	○	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく ベーコン ウィンナー	ごぼう にんじん ブロッコリー レッドキドニー セロリー たまねぎ	632	24.1	20.8	2.7			
➡ 🎃 ハロウィンメニュー 🎃 ⬅															
31	金	チキンライス		かぼちゃのチーズやき ABCスープ ヨーグルトドリンク		こめ むぎ あぶら マカロニ ハロウィンゼリー	ヨーグルトドリンク ベーコン とりにく ウィンナー チーズ	にんじん グリンピース マッシュルーム コーン たまねぎ かぼちゃ きゃべつ セロリー	609	24.8	18.9	2.5			
※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	26.9	19.7	2.3			
								基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0			