



11月よていにんだてひょう



令和7年度

今月の給食目標 『きゅうしょくにかんしゃしよう。』

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)				
		しゅしょく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎ ゆう に ゅう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ 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	
4	火	ほいこうろうどん		ポテトサラダ ちゅうかう コーンスープ	○	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら マヨドレ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんじん ながねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり コーン	654	27.9	17.1	6.6	
5	水	ごはん	さばのみそに	マカロニサラダ ぐだくさんみそしる	○	こめ マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ さば ハム	きゅうり コーン にんじん ごぼう しめじ もやし こまつな	646	26.7	20.0	3.1	
6	木	タコライス		やさいチップス チーズスープ	○	こめ ワンタンのかわ さつまいも むぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン コーン れんこん	666	25.1	19.4	6.7	
7	金	スパゲティナポリタン		グリーンサラダ てづくりレモンパイ	○	スパゲティ あぶら さとう パイきじ レモンフィリング	ぎゅうにゅう ベーコン ハム とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム きゅうり こまつな ブロッコリー	680	25.6	20.8	4.2	
10	月	マーボーどうふどん		ブロッコリーのサラダ はるさめスープ ひとくちゼリー	○	こめ かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん にら コーン たけのこ しめじ ブロッコリー こまつな カリフラワー	624	24.4	17.4	5.5	
11	火	ごはん	カレイのフライ	きりぼしだいこんのサラダ もずくとたまごのスープ チーズ	○	こめ パンこ ごま あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう カレイ とりにく もずく ぶたにく チーズ たまご	きりぼしだいこん にんじん きゅうり ながねぎ えのきだけ	660	31.7	21.3	3.1	
12	水	バターロールパン	チリコンカン	キャロットサラダ シュークリーム	○	バターロールパン あぶら じゃがいも さとう シュークリーム	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり セロリー	628	24.7	21.0	9.3	
13	木	チキンカレーライス		かいそうサラダ ヨーグルト	○	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら カレールー じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ ブロッコリー コーン	682	24.1	18.6	6.9	
城下町佐倉・江戸ぐるめ													
14	金	ごはん	ぶたのしょうがやき	とうふサラダ だいこんとこんにゃくの ものにもの さくらじょうもなか	○	こめ もなかのかわ こんにゃく さとう さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく とうふ	だいこん にんじん さやいんげん ほうれんそう きゃべつ	675	29.8	19.8	5.5	
今月は埼玉県の郷土料理！													
17	月	かてめし	やきぎょうざ	みそポテト すましじる みかん	○	こめ あぶら じゃがいも むぎ てんぷらこ さとう ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ふ あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん しめじ ながねぎ ごぼう みかん	679	25.9	16.9	10.8	
18	火	カレーうどん		かわりきんぴら チーズむしパン	○	うどん あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら むしパンミックスこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あぶらあげ	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しめじ	672	25.2	20.6	4.0	
19	水	れんこんピラフ	かぼちゃときのこの シチュー	ブロッコリーとツナの サラダ	○	こめ シチュールー さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりにく	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ れんこん マッシュルーム かぼちゃ ブロッコリー	650	24.2	20.8	4.9	
20	木	ごはん	ハンバーグ	コーンサラダ とんじる	○	こめ パンこ こんにゃく さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ツナ みそ	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん	641	26.7	17.4	5.2	
21	金	セルフコロッケバーガー		イタリアンサラダ ポークビーンズ	○	パンズパン あぶら コロッケ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいす ハム チーズ	たまねぎ にんじん レッドキドニー きゃべつ しろいんげんまめ きゅうり パプリカ	650	28.8	22.3	6.0	
25	火	ごはん	あつあげのみそ チーズやき	なっとうあえ はくさいのみそしる オレンジ	○	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ なっとう わかめ あぶらあげ チーズ	こまつな にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい しめじ オレンジ	664	31.8	23.4	5.7	
26	水	ビビンバ		レバーとポテトのあえもの トックスープ ゼリー	○	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ ゼリー じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー とりにく	こまつな にんじん もやし ながねぎ はくさい しめじ	663	26.4	17.3	5.2	
27	木	もずくどん		だいがくいも パイタンスープ	○	こめ むぎ ごま さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん コーン ピーマン もやし しめじ パプリカ	683	23.5	16.8	5.0	
28	金	ごはん	はるまき	ぶたすきやき りんご	○	こめ あぶら はるまきのかわ しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく ふ やきどうふ	はくさい にんじん ながねぎ りんご ほうれんそう	650	25.6	17.8	4.5	

※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。

