



11月よていにこんだてひょう

今月の給食目標 『きゅうしょくにかんしゃしよう。』

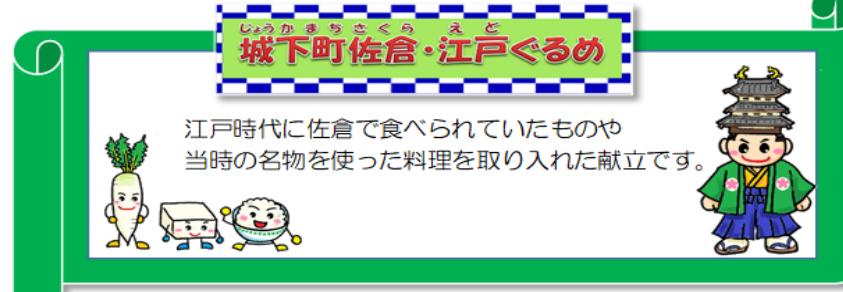


佐倉市立津小学校

令和7年度

日 よ う び	こ ん だ て め い				お も な ざ い り よ 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	き ゅ 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 當 量
								kcal	g	g	g
4 火	ほいこうろうどん	ポテトサラダ ちゅうかふう コーンスープ	○ こめ ジャガイモ あぶら ごまあぶら マヨドレ さとう	ねつ・ちから になるはたらき	きゅうにゅう ふたにく ハム たまご	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	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 ふたにく 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 レモンフリング	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	きゅうにゅう 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 プロッコリー	680	25.6	20.8	4.2	
10 月	マーぼーどうふどん	プ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 だけのこ しめじ プロッコリー 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	きりほ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 こま 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	きりほしだいこん 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 ジャガイモ さとう シュークリーム	ぎゅうにゅう たいすく 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 こま こまあぶら 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 きゅべつ プロッコリー コーン	682	24.1	18.6	6.9		
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 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 きゅべつ	675	29.8	19.8	5.5	
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 きょうざのかわ	ぎゅうにゅう みそ 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	プロッコリーとツナの サラダ	○ こめ シチュー 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 プロッコリー	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 こま 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 きゅべつ 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 だいすく ハム チーズ	たまねぎ にんじん レッドキドニー きゅべつ 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 プロッコリー 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 こま 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	だけのこ 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	
					今月の平均値	660	26.1	20.5	5.6		
					基準値(3,4年生)	650	26.8	18.0	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。



江戸時代に佐倉で食べられていたものや
当時の名物を使った料理を取り入れた献立です。

