

9月よていこんだてひょう

令和8年度		*今月の給食目標*				『こんだてについてしよう』				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）				
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎ やう に やう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	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	
3	木	なつやさいカレー		ひじきのマリネ ミルクゼリー	○	こめ むぎ さとう あぶら カレールー ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム	かぼちゃ トマト たまねぎ にんじん なす スッキーニ きゅうり コーン	648	22.6	18.5	1.9	
4	金	ごはん	しろみざかなの ピリカラやき	チャブチェ ぐたくさんみそしる	○	こめ ごまあぶら はるさめ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく みそ あぶらあげ	きゃべつ ピーマン パプリカ ごぼう ねぎ にんじん だいこん れんこん こまつな	604	27.8	15.8	2.2	
7	月	マーボーどうふどん		ちゅうかあえ ちゅうかふうスープ ひとくちゼリー	○	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん にら たけのこ しめじ もやし こまつな	645	28.8	19.1	2.3	
8	火	のりごはん	にくどうふ	なっとうあえ かたぬきチーズ	○	こめ むぎ しらたき さとう	ぎゅうにゅう のり とうふ チーズ なっとう ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こまつな	644	32.6	19.2	2.5	
9	水	ひやしちゅうか		てづくりコーンパン シャーベットゼリー	○	ちゅうかめん マヨドレ パンきじ ごまあぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	もやし きゅうり にんじん コーン	620	23.2	19.6	2.3	
10	木	なつごはん	コロッケ	きりぼしだいこんの ナムル はるさめスープ	○	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら はるさめ コロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	きゃべつ きゅうり にがうり にんじん きりぼしだいこん たけのこ こまつな]	650	28.0	22.3	2.6	
11	金	キムタクごはん	あつあげの ちゅうかに	はなやさいサラダ なし	○	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ツナ	はくさいキムチ たけのこ ねぎ つぼつけ にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー なし	647	28.9	22.1	2.5	
14	月	ごはん	じゃがいもと ぶたにくの なんばんに	れんこんサラダ オレンジ	○	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	にんじん ごぼう れんこん きゅうり オレンジ	612	21.4	16.0	1.7	
15	火	もずくどん		マカロニサラダ だいこんのみそしる ひとくちゼリー	○	こめ むぎ ごま あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう もずく だいす ぶたにく ハム みそ とうふ	たけのこ きゅうり にんじん コーン ねぎ パプリカ ピーマン	647	27.0	18.7	2.3	
16	水	ごはん	チーズハンバーグ	コーンサラダ とうがんのスープ	○	こめ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ まめプラスミンチ ベーコン	とうがん こまつな にんじん きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ	650	29.5	22.1	2.1	
17	木	ピピンバ		やきぎょうざ トックスープ れいとうみかん	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	だいこん たけのこ にんじん ねぎ だいすもやし こまつな れいとうみかん	649	26.7	15.7	2.3	
18	金	きなこあげパン	カレーピーンズ	ブロッコリーサラダ パインシャーベット	○	パン さとう じゃがいも あぶら カレールー さとう	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいす ツナ	たまねぎ トマト コーン グリンピース にんじん カリフラワー きゃべつ ブロッコリー パイン	630	24.7	22.0	1.8	
24	木	ごはん	コーンフ레이크 チキン	キャロットサラダ みそしる	○	こめ パンこ コーンフ레이크 マヨドレ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ あぶらあげ チーズ みそ	にんじん きゅうり セロリー たまねぎ	659	25.1	20.8	2.4	
25	金	さつまいも ごはん	チンジャオロース	とりじる つきみだんご	○	こめ さつまいも ごまあぶら さとう こんにゃく だんご じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん パプリカ ピーマン たけのこ ごぼう	634	28.5	16.5	2.0	
28	月	ごはん	ラタトゥイユ	イタリアンサラダ ミニパイ	○	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう パイきじ りんごジャム	ぎゅうにゅう ハム とりにく	トマト なす にんじん スッキーニ たまねぎ きゃべつ きゅうり パプリカ	618	23.8	15.3	1.5	
29	火	ごはん	さばのみそに	おかかサラダ のっぺいじる なし	○	こめ さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく さば みそ とうふ	こまつな きゃべつ だいこん にんじん ねぎ なし	644	27.1	19.6	2.8	
30	水	かきあげどん		とんじる ヨーグルト	○	こめ じゃがいも さとう こむぎこ こんにゃく あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト みそ とうふ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ピーマン	662	22.5	15.9	2.6	
※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	640	26.3	19.3	2.3	
								基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0	