

9月よていにこんだてひょう

今月の給食目標

『こんだてについてしろう』

佐倉市立志津小学校

令和7年度

日 よ う び	こ ん だ て め い			き ゅ う に ゅ う	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		きいろ	あか	みどり	エネル ギー	たん ぱく質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
3 水	なつやさいカレー	かいそうサラダ れいとうみかん	○ こめ むぎ さとう あぶら カレールー ごま ごまあぶら	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	かぼちゃ ズッキーニ たまねぎ にんじん なす ブロッコリー きゅうり みかん コーン	667	21.7	19.3	2.1
4 木	ごはん	さばのみそに	うめおかサラダ なすのみそしる	○ こめ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし	しょうが きやべつ きゅうり にんじん なす たまねぎ こまつな	656	29.2	20.3	2.5	
5 金	れいしゅばうどん	さつまいもとちくわの てんぷら ヨーグルトクレープ	○ うどん さつまいも クレープ こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	きゅうり きやべつ にんじん コーン	673	25.4	21.0	2.3		
8 月	なつごはん	ポテトはるまき	パンサンスー わかめスープ	○ こめ むぎ ごま はるまきのかわ あぶら ジャがいも はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ チーズ かつおぶし あぶらあげ	にがうり きゅうり にんじん きやべつ たまねぎ しめじ	657	27.7	23.0	2.6	
9 火	ミルクロール	ポテトグラタン	コールスローサラダ ミネストローネ	○ ミルクロールパン ジャがいも バター こむぎこ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ハム ワインナー チーズ	たまねぎ コーン きやべつ きゅうり にんじん セロリー	629	24.2	22.0	2.5	
10 水	みそふたどん	きゅうりのびりからあえ さわにわん シューアイス	○ こめ むぎ サラダあぶら シューアイス	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん にら きやべつ きゅうり えのきだけ たけのこ	948	25.1	20.7	2.2		
11 木	ガーリックライス	ピーマンにくづめ	パンブキンスープ	○ こめ むぎ さとう パンこ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたひきにく	コーン ピーマン かぼちゃ たまねぎ	633	23.1	17.2	2.1	
12 金	ごはん	あつあげとやさいの みそいため	けんちんじる なし	○ こめ ごまあぶら でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく あつあげ とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ ブロッコリー ほししいたけ ごぼう だいこん なし	655	30.3	18.2	1.9	
16 火	ごはん	やきとり	ごまだれサラダ さつまじる	○ こめ ごまあぶら すりごま さとう さつまいも こんにゃく	ぎゅうにゅう みそ とりにく とうふ	ながねぎ にんじん きやべつ きゅうり だいこん ごぼう こまつな	615	30.3	14.9	2.0	
17 水	もずくどん	かぼちゃのガーリック いため パイタンスープ	○ こめ むぎ あぶら さとう こま オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく まめプラスミンチ	たけのこ たまねぎ にんじん コーン もやし かぼちゃ パブリカ しめじ	644	25.7	18.3	1.9		
18 木	セルフやきそばパン	ワンタンスープ ベビーパイン	○ コッペパン ごま ちゅうかめん ワンタン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	きやべつ にんじん たまねぎ もやし たけのこ こまつな しめじ パイン	622	25.4	16.0	2.5		
19 金	ごはん	ヘルシー ハンバーグ	いそあえ じゃがいものみそしる オレンジ	○ こめ サラダあぶら さとう パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく のり おから とうふ わかめ	たまねぎ こまつな えのきだけ オレンジ	637	28.4	14.9	2.2	
22 月	フルコギどん	ブロッコリーサラダ なめこじる	○ こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく ツナ とうふ はっちょうどみそ	たまねぎ にんじん もやし カリフラワー ブロッコリー コーン にら なめこ ながねぎ	621	28.7	18.5	2.0		
24 水	いりめし	なすのはさみあげ	ようかいじる すだちゼリー	○ こめ むぎ さとう パンこ こんにゃく でんぶん こむぎこ あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう みそ じやこ ぶたにく かんてん ちくわ	にんじん たまねぎ なす ごぼう ねぎ だいこん きやべつ すだち	629	25.7	15.1	2.0	
25 木	ごはん	あつあげのみそ チーズやき	なつとうあえ はるさめスープ かじゅうグミ	○ こめ はるさめ さとう こまあぶら サラダあぶら グミ	ぎゅうにゅう チーズ あつあげ とりにく なつとう ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー たけのこ こまつな もやし しめじ	667	26.8	19.5	2.3	
26 金	ナン	おまめの ドライカレー	ポテトサラダ ヨーグルト	○ ナン ジャがいも ノンエッグマヨドレ カレールー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ハム ヨーグルト	にんじん たまねぎ きゅうり ひよこまめ レッドキドニー コーン	616	29.4	20.5	2.0	
29 月	ごはん	レバーの ケチャップあえ	イタリアンサラダ とうがんスープ	○ こめ でんぶん あぶら ごま さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたレバー ハム ベーコン	きやべつ きゅうり パプリカ とうがん こまつな にんじん	635	25.4	20.2	2.0	
30 火	ビビンバ	やきぎょうざ	トックスープ ひとくちゼリー	○ こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう トック ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ	こまつな にんじん もやし きやべつ しめじ ながねぎ	628	27.3	16.8	2.3	

※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

643 26.6 19.2 2.3

基準値(3,4年生)

650 25.8 18.0 2.0