



9月よていにんだてひょう



令和7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	
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	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ	かぼちゃ スキニーニ 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 きゃべつ 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	れいしゃぶうどん		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 きゃべつ 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 じゃがいも 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 きゃべつ 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 じゃがいも 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 ウインナー チーズ	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり にんじん セロリー	629	24.2	22.0	2.5	
10	水	みそぶたどん		きゅうりのぴりからあえ 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 ごぼう にんじん にら だいこん きゃべつ 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	ピーマンのにくづめ	パンプキンスープ	○	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 パーコン 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 きゃべつ 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 ごま 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 パプリカ しめじ	644	25.7	18.3	1.9	
18	木	セルフやきそばパン		ワントンスープ ベビーパイン	○	コッパパン ごま ちゅうかめん ワントン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	きゃべつ 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	ブルコギどん		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 じゃがいも	ぎゅうにゅう みそ じゃこ 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 きゃべつ 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	なっとうあえ はるさめスープ かじゅうグミ	○	こめ はるさめ さとう ごまあぶら 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 なっとう パーコン	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 じゃがいも 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 じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたレバー ハム パーコン	きゃべつ 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	ピビンバ	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 きゃべつ 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