10月よていこんだてひょう

令和8年度　　＊今月の給食目標＊　『すききらいをしないでたべよう。』　　佐倉市立志津小学校

日	ようび	こんだてめい 主食（しゅしょく）	主菜（しゅさい）	副菜・デザート（ふくさい）	ぎゅうにゅう	おもなざいりょう きいろ ねつ・ちからになるはたらき	あか ち・にく・ほねをつくるはたらき	みどり からだのちょうしをととのえるはたらき	栄養価（3・4年生） エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1	木	さんまごはん	あつあげとやさいのみそいため	けんちんじる オレンジ	○	こめ　じゃがいも さとう　あぶら かたくりこ　むぎ こんにゃく　ごま	ぎゅうにゅう さんま　ぶたにく あつあげ　とうふ	にんじん　だいこん ブロッコリー　ごぼう たけのこ　ほししいたけ オレンジ	666	29.3	21.2	2.6
2	金	チキンカレーライス		かいそうサラダ ヨーグルト	○	こめ　ごまあぶら カレールー　むぎ じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　こんぶ ヨーグルト　わかめ	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	667	23.4	18.9	1.9
5	月	ねぎしおぶたどん		ブロッコリーサラダ さといものみそしる ひとくちゼリー	○	こめ　むぎ さといも　あぶら さとう　ゼリー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ あぶらあげ　みそ	ねぎ　ブロッコリー カリフラワー　にんじん きゃべつ　コーン だいこん	647	26.6	19.4	2.4
6	火	ごはん	とりにくのからあげ	うめおかかサラダ すいとんじる	○	こめ　かたくりこ あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	きゃべつ　きゅうり にんじん　だいこん ねぎ　こまつな	645	29.0	18.3	1.9
7	水	ロールトースト		チリコンカンスープ キャロットサラダ かじゅうグミ	○	パン　グミ あぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム　チーズ　ツナ だいず　ぶたにく	マッシュルーム ミックスビーンズ たまねぎ　きゅうり にんじん　セロリー	637	31.8	20.9	2.6
8	木	そぼろごはん		にくじゃが いそあえ ひとくちゼリー	○	こめ　こんにゃく じゃがいも　むぎ さとう　あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく　のり スクランブルエッグ	にんじん　たまねぎ さやいんげん ほうれんそう　えのき きりぼしだいこん	637	29.2	16.0	2.7
13	火	ごはん	チキチキれんこん	やさいたっぷりみそしる りんご	○	こめ　かたくりこ あぶら　さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく　みそ	れんこん　えだまめ ねぎ　だいこん しめじ　にんじん こまつな　りんご	632	25.5	14.0	1.6
14	水	ごはん	まつかぜやき	マカロニサラダ とんじる	○	こめ　こんにゃく パンこ　マヨドレ マカロニ　さとう じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　ハム　みそ ぶたにく　とうふ	たまねぎ　きゅうり だいこん　ねぎ　ごぼう こまつな　にんじん	647	30.4	17.5	2.3
15	木	ごはん	タラのなんばんづけ	きりぼしだいこんのサラダ さくらのみそしる ベビーチーズ	○	こめ　かたくりこ ごまあぶら　ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう タラ　あぶらあげ とりにく　ぶたにく みそ　チーズ	ねぎ　にんじん きゅうり　ごぼう だいこん　こまつな	653	29.1	20.7	2.6
16	金	スパゲティナポリタン		ポパイポテトサラダ ミニパイ	○	スパゲティ あぶら　パイきじ マヨドレ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン　ハム	マッシュルーム ほうれんそう にんじん　たまねぎ ピーマン	635	21.3	21.8	2.1
19	月	ハヤシライス		グリーンサラダ クレープ	○	こめ　むぎ バター　クレープ あぶら　さとう ハヤシルー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	マッシュルーム　コーン グリンピース　にんじん セロリー　きゅうり こまつな　たまねぎ	668	22.9	20.8	1.5
20	火	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	○	こめ　ごまあぶら はるさめ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ　みそ チーズ　とりにく なっとう	たまねぎ　にんじん ブロッコリー しめじ　もやし たけのこ　にら	647	29.6	20.5	2.4
21	水	**保護者試食会** キムタクごはん		てづくりさつまあげ ぐだくさんみそしる ブルーベリーゼリー	○	こめ　ごまあぶら むぎ　じゃがいも ゼリー　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく タラすりみ　みそ	ねぎ　きゃべつ　コーン にんじん　たまねぎ だいこん　しめじ れんこん　キムチ	634	28.2	16.8	2.3
22	木	やきそば	タチウオのフライ	コッペパン かき	○	ちゅうかめん あぶら　パンこ コッペパン	ぎゅうにゅう ぶたにく タチウオ あおのり	きゃべつ　にんじん もやし　ピーマン かき	651	32.2	15.6	2.5
23	金	おまめのドライカレーライス		コールスローサラダ はなみかん	○	こめ　むぎ カレールー あぶら　さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず	たまねぎ　にんじん きゃべつ　きゅうり コーン　みかん	672	23.4	21.5	1.5
26	月	ごはん	とりつくねやき	げんきのでるサラダ けんちんじる	○	こめ　ごまあぶら さとう　あぶら ごま　こんにゃく パンこ　さといも	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく とうふ　みそ マメプラスミンチ	たまねぎ　にんじん きゃべつ　きゅうり だいこん　ごぼう ねぎ　こまつな	611	28.3	14.8	2.3
27	火	ホイコウロウどん		ポテトサラダ キムチスープ	○	こめ　ごまあぶら さとう　あぶら じゃがいも マヨドレ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム みそ	にんじん　たまねぎ きゅうり　コーン はくさい　こまつな きゃべつ　ピーマン	619	26.8	15.4	2.4
28	水	ガーリックライス	シェパードパイ	ABCスープ プリン	○	こめ　じゃがいも オリーブオイル プリン　むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン	コーン　たまねぎ にんじん　きゃべつ セロリー	618	21.1	16.9	1.9
29	木	のりごはん	さけのしおやき	なっとうあえ さつまじる ヨーグルト	○	こめ　むぎ さつまいも こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり　さけ　みそ とりにく　なっとう ヨーグルト　とうふ	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん　だいこん こまつな　ねぎ　ごぼう	627	32.2	14.7	2.6
30	金	**ハロウィンメニュー** ジャンバラヤ	パンプキンハンバーグ	イタリアンサラダ コーンスープ ヨーグルトドリンク		こめ　むぎ バター　あぶら さとう	ヨーグルトドリンク とりにく　ベーコン ウィンナー　ハム	きゃべつ　きゅうり パプリカ　ピーマン グリンピース　コーン にんじん　たまねぎ	622	23.1	19.0	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。

	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	641	27.1	18.6	2.2
基準値(3,4年生)	650	25.8	18.0	2.0