



10月よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度

佐倉市立下志津小学校

献立 こんだて					主 な 材 料 おもなざいりょう			栄養量	
日	曜日	ぎゅうにゅう	しゅしよく	おかず	体を作る食品 赤	体の調子を整える食品 緑	体温や力になる食品 黄	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1	水		むぎごはん	キャベツのみそしる とりにくのしちみやき ごもくまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく だいず ぶたにく	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんにく れんこん ごぼう さやいんげん	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく あぶら	613 28.6	18.0 2.4
2	木		ココアあげパン	じゃがいもとぶたにくのトマトに えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく ハム ひじき	たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリー トマト もやし にんじん えだまめ	パン さとう あぶら じゃがいも レンズまめ	642 26.2	22.7 2.1
3	金		むぎごはん	はるさめスープ なまあげのオイスターソースに	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく なまあげ	にんじん ながねぎ はくさい にんにく だいこん きくらげ しょうが チンゲンサイ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう	612 26.6	19.6 1.9
6	月		島根県の郷土料理・十五夜月見献立		ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ぶたにく たまご さば	しょうが にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく ごぼう さやえんどう	こめ こめこ あぶら さとう ごま ごまあぶら つきみだんご	670 27.7	24.0 2.1
7	火		ごはん	とんじる あじフライ いそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あじ のり	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな えのきたけ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら こむぎこ パンこ さとう	669 29.4	22.6 2.1
8	水		チャーハン	パイタンスープ てづくりしゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく えび なた とりにく	ながねぎ しいたけ しょうが にんじん とうもろこし しめじ はくさい にら たまねぎ グリンピース	こめ むぎ あぶら ごまあぶら パンこ でんぶん さとう しゅうまいのかわ	625 29.9	22.5 2.0
9	木		むぎごはん	えのきたけのみそしる さばのたつたあげ だいずのいそに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さば だいず とりにく ひじき あぶらあげ	えのきたけ こまつな にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	680 29.8	25.4 2.4
10	金		10月10日は「目の愛護デー」		ぎゅうにゅう ベーコン あさり ハム たまご	にんにく たまねぎ だいこん エリンギ えのきたけ トマト しめじ ほうれんそう パセリ とうもろこし あかピーマン ブロッコリー ブルーベリー	スパゲッティ あぶら じゃがいも	622 25.8	22.2 2.9
14	火		さつまいも ごはん	さわにわん とうふのかわりあげ ツナとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ひじき まぐろ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ グリンピース ほうれんそう もやし	こめ もちごめ さつまいも ごま じゃがいも でんぶん あぶら さとう	607 25.2	21.0 1.8
15	水		ターメリック ライス	ポークカレー ひじきのマリネ ひとくちぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	697 25.1	21.7 1.6
16	木		むぎごはん	とうふとなめこのみそしる にしんのかばやき れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ にしん ぶたにく	なめこ えのきたけ ながねぎ れんこん にんじん	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま こんにゃく さとう	671 26.8	24.0 2.2
17	金		むぎごはん	ちゅうかスープ チンジャオロース チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ	きくらげ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく ピーマン しいたけ あかピーマン たけのこ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	644 28.5	23.2 1.7
20	月		ピビンバ	トックのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご みそ たまご とりにく わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし しいたけ ながねぎ にんじん	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら トック ゼリー	657 24.7	18.2 2.2
21	火		ごはん	とうふとわかめのみそしる とりにくのこめこからあげ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ とりにく	ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん	こめ こめこ あぶら さとう	657 27.1	23.6 2.3
22	水		セサミトースト	とりにくときこのブラウンシチュー シーフードサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず えび いか	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー しめじ きゅうり キャベツ	パン バター ごま さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	689 33.7	27.1 2.4
23	木		ごはん	あきのけんちんじる さんまのかんろに つだせんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ さんま	しいたけ なめこ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょう が キャベツ きゅうり ブロッコリー カリフラワー アスパラガス にんにく	こめ さといも あぶら さとう	640 24.6	22.7 2.9
24	金		運動会前日応援献立		ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく くきわかめ	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	645 30.7	18.1 2.0
28	火		むぎごはん	ちゅうかふうコーンスープ ジャージャーどうふ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご なまあげ とりにく みそ	たまねぎ にんじん とうもろこし もやし しょうが こまつな たけのこ にんにく とうもろこし グリンピース	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら	662 28.7	23.3 2.1
29	水		ターメリック ライス	ハヤシルー ひじポテサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゅうり	こめ バター あぶら さとう マヨネーズ	644 21.6	19.5 1.4
30	木		キムタク ごはん	つみれじる レバーとポテのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし みそ たまご とうふ レバー	にんじん ながねぎ しょうが にんにく だいこん キムチ	こめ でんぶん こめこ じゃがいも あぶら さとう	641 29.2	18.0 3.2
31	金		ハロウィン献立		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリー トマト にんにく しょうが かぼちゃ	こめ バター じゃがいも あぶら シェルマカロニ さとう	672 26.0	21.4 3.0

* 材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

値上げラッシュ！って言うけど
給食費は大丈夫？

給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市
からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げする
ことなく、おいしい給食を提供できるよう取り組
んでいます。

今月の地場産物

こめ こめこ トマト ごぼう
きゅうり さといも しょうが
みそ さつまいも れんこん
だいこん こまつな きくらげ



今月の平均

650
27.4

21.8
2.2

学校給食摂取基準
(3、4年生)

650
21.1～32.5

14.4～21.7
2.0未満