



# 9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

日	曜日	献立 こんだて			主な材料 おもなざいりょう			栄養量	
		ぎゅう にゅう	しゅしょく	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	I群 (kcal)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
3	水	むぎごはん	ごぼういりドライカレー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン グリンピース きゅうり	こめ あぶら	665 25.9	22.8 0.6	
4	木	シナモン シュガー あげパン	ポトフ ブロッコリーのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーパー	にんじん たまねぎ かぶ かぶのは セロリー にんにく キャベツ ブロッコリー しめじ まいたけ たけのこ	パン さとう あぶら じゃがいも バター ヨーグルト	655 25.7	21.1 2.3	
5	金	ごはん	ごもくじる さばのみそに だいすのいそに	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ ひじき あぶらあげ だいす	にんじん ごぼう だいこん こまつな ながねぎ しょうが さやいんげん	こめ さとう こんにゃく	625 28.5	16.6 2.9	
8	月	むぎごはん	はるさめスープ ホイコーロー <sup>®</sup> ひとくちマンゴーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ながねぎ ビーマン キャベツ しょうが にんにく はくさい	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ゼリー	616 23.8	17.9 1.9	
9	火	いりめし	徳島県の郷土料理 じゃがいもとわかめのみそしる ぶたしゃぶサラダ さくらのなし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちりめんじやこ ぶたにく	にんじん ごぼう しいたけ もやし キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ なし	こめ あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	612 22.3	19.7 2.9	
10	水	むぎごはん	さわにわん しろみさかなのみそチーズやき もやしのピリからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ チーズ	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが レモン もやし にら	こめ むぎ じゃがいも でんぶん マヨネーズ ごまあぶら	665 31.9	24.6 1.9	
11	木	パエリア ミルマーク	アルファベットスープ コーンフレークチキン	ぎゅうにゅう いか えび とりにく ペーパー チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン キャベツ こまつな セロリー	こめ マカロニ コーンフレーク パン ミルマーク	657 31.4	22.3 2.6	
12	金	むぎごはん	キャベツのみそしる とうふのかわりあげ いんげんとひきにのいために	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん ながねぎ しょうが	こめ むぎ でんぶん あぶら はるさめ	601 25.3	18.4 2.1	
16	火	ハヤシライス	やさいソテー <sup>®</sup> チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ もやし ビーマン	こめ バター あぶら さとう	684 26.2	23.3 1.8	
17	水	キムタク ごはん	にらとたまごのみそしる なまあげのきのこソース	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ なまあげ とりにく	にんじん ながねぎ しょうが にんにく キムチ にら たまねぎ えのきたけ グリンピース	こめ むぎ さとう でんぶん	647 28.6	22.9 2.9	
18	木	カレーうどん	じゃがいものそぼろに ミニぶどうパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	たまねぎ にんじん こまつな サやいんげん こんにゃく レーズン	うどん パン でんぶん じゃがいも さとう あぶら	666 27.3	18.5 2.7	
19	金	ごはん	さつまじる いわしのかばやき いそあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ いわし のり	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな もやし	こめ さつまいも でんぶん あぶら さとう	664 26.6	22.5 2.1	
22	月	むぎごはん	わかめスープ チンジャオロース てづくりカルピスゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かんてん	しょうが にんにく はくさい ビーマン あかビーマン たけのこ しいたけ ながねぎ にんじん もも	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	623 22.9	17.1 1.9	
24	水	ごはん	秋のお彼岸 けんちんじる さかなのごまみそやき シャキッとあえ おはぎ	ぎゅうにゅう とうふ しいら みそ まぐろ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう きりぼし にんじん こまつな はくさい	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま さといも おはぎ	633 28.5	20.9 2.8	
25	木	ガーリック トースト	こめこのシチュー にんじんサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	にんにく バセリ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム セロリー	パン バター さとう じゃがいも あぶら こめ なまクリーム ゼリー	697 20.9	26.4 2.5	
26	金	カレーピラフ	ミネストローネ てづくりロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ペーパー だいす たまご	たまねぎ にんじん とうろこ かぶ キャベツ セロリー トマト にんにく	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎ パン	674 24.8	22.7 2.6	
29	月	むぎごはん	ワンタンスープ マーボーどうふ だいすのカリカリあげ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく だいす	ながねぎ たまねぎ たけのこ にら こまつな しいたけ にんにく しょうが にんじん もやし	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごまあぶら でんぶん ワンタン	659 31.0	22.3 2.6	
30	火	むぎごはん	すまじる さけのねぎみそやき きりぼし大いこんのふくめに よつかいどうのなし	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ さけ さつまあげ	にんじん えのきたけ きりぼし大いこん ながねぎ なし	こめ むぎ さとう あぶら	660 34.1	16.5 2.0	

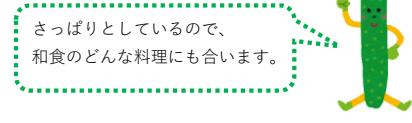
\*材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

簡単レシピで朝ベジ

## きゅうりとちくわのおかか和え



きゅうり (薄い斜め切り)	2本
ちくわ (斜め切り)	4本
かつおぶし	8 g
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だし	小さじ1/4
生姜 (すりおろし)	小さじ1/2



★千切りにしたミョウガやしそを入れると、さっぱり食べられます。ねり梅もおすすめです。

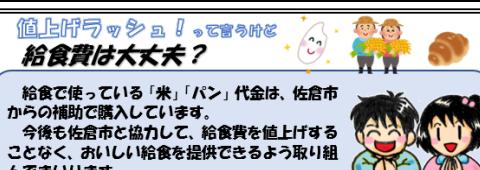
&lt;作り方&gt; ★めんつゆを使うと、より手軽に調理できます。

①きゅうりはへたを切り落として縦半分に切り、薄い斜め切りにする。ちくわは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。

②きゅうりを耐熱皿に入れ、軽く加熱する。(600Wで1分~1分半)

③②を水でさます、よくしぼる。

④ボウルに、①のちくわ、③のきゅうり、かつおぶし、Aを入れ、よく混ぜ合わせる。



9・10月分の給食費について  
★金融機関 : ゆうちょ銀行  
★引き落とし日 : 9月5日 (金)  
★再振替日 : 9月22日 (月)  
★金額 : 10,000円  
◎残高の確認をお願いいたします。

●給食当番は、1週間使用した白衣・帽子・袋を週末に持ち帰ります。  
洗濯、アイロンがけをお願いいたします。柔軟剤はお控えください。  
(ボタンのゆるみやはづれは、つくりをしていただけると助かります。)