



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

		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	エネルギー (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 だいず	にんにく　しょうが　ごぼう たまねぎ　にんじん　キャベツ ピーマン　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 ベーコン	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 だいずのいそに	ぎゅうにゅう　とりにく さば　みそ　ひじき あぶらあげ　だいず	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 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 ピーマン　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		徳島県の郷土料理		ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　わかめ ちりめんじゃこ　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	 ミルメーク	パエリア	アルファベツスープ コーンフ레이크チキン	ぎゅうにゅう いか　えび　とりにく ベーコン　チーズ	たまねぎ　にんじん ピーマン　あかピーマン キャベツ　こまつな セロリー	こめ　マカロニ コーンフ레이크 パンこ　ミルメーク	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 いんげんとひきにくのいために	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	やさしいソテー 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　ピーマン	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　さやいんげん 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 ピーマン　あかピーマン 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		秋のお彼岸		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 きりぼしだいこん 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　パセリ　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 こめこ　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 てづくりコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく ベーコン　だいず たまご	たまねぎ　にんじん とうもろこし　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 こむぎこ　パンこ	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 だいずのかりかりあげ	ぎゅうにゅう　とうふ ぶたにく　みそ とりにく　だいず	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	すましじる さけのねぎみそやき きりぼしだいこんのふくめに よつかいどうのなし	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　わかめ　みそ さけ　さつまあげ	にんじん　えのきたけ きりぼしだいこん 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



<材料 4人分>

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 8g
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

さっぱりとしているので、
和食のどんな料理にも合います。



<作り方>

- ①きゅうりはヘタ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を水でさまし、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。

★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。
★めんつゆを使うと、より手軽に調理できます。

今月の地場産物

こめ こめこ みそ
とまと きゅうり さといも



今月の平均

650 20.9

26.8 2.3

学校給食摂取基準
(3、4年生)

650 14.4～

21.1～ 21.7

32.5 2.0未満

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
んでまいります。

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。
(ボタンのゆるみやぼつれは、つくろいをしていただけると助かります。)