１０月よていこんだてひょう

家庭数

令和８年度

佐倉市立下志津小学校

日	曜日	ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	主な材料 体を作る食品 赤	主な材料 体の調子を整える食品 緑	主な材料 体温や力になる食品 黄	栄養量 Ｉネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養量 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	木	■	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 さくらのなし(しんこう)	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく だいず ぶたにく こんぶ	キャベツ たまねぎ ながねぎ にんにく しいたけ にんじん たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん なし	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく あぶら	622 28.7	17.8 2.3
2	金	■	ごはん	けんちんじる さばのたつたあげ シャキッとあえ	ぎゅうにゅう とうふ さば まぐろ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが ほうれんそう はくさい	こめ こんにゃく あぶら でんぷん さとう ごま	660 27.4	25.2 2.1
5	月	■	サフランライス	ハヤシルー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム 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 きゅうり	こめ バター あぶら さとう	651 24.4	22.3 2.0
6	火	■	むぎごはん	じゃがいもとわかめのみそしる ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう わかめ みそ ししゃも あおのり とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	626 24.5	18.2 2.4
7	水	■	ちゅうかふう たきこみ ごはん	ちゅうかふうコーンスープ てづくりしゅうまい ひとくちりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ベーコン たまご とりにく	しめじ たけのこ しょうが こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし もやし チンゲンサイ	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ ゼリー	667 31.2	22.6 2.0
8	木	■	シナモン シュガー あげパン	ポトフ しろいんげんまめのパスタ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ かぶ セロリー キャベツ にんにく トマト マッシュルーム パセリ	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ	697 28.0	23.3 2.6
9	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 ブルーベリーゼリー	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 しょうが だいこん きくらげ チンゲンサイ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ゼリー	638 26.6	19.8 1.9
13	火	■	むぎごはん	とんじる しろみさかなのみそチーズやき しおこうじいそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ タラ チーズ のり	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら マヨネーズ	631 29.9	20.5 2.3
14	水	■	ごはん	さわにわん とうふのかわりあげ れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ひじき	にんじん だいこん れんこん しいたけ ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ しいたけ グリンピース	こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま	638 25.0	20.6 2.3
15	木	■	セサミ トースト	とりにくときの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 にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ	パン バター さとう ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら	693 34.3	27.1 2.4
16	金	■	むぎごはん	なめこのみそしる にしんのかばやき ごもくきんぴら かき	ぎゅうにゅう とうふ みそ にしん ぶたにく さつまあげ	なめこ えのきたけ ながねぎ ごぼう れんこん にんじん かき	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま こんにゃく ごまあぶら	681 27.7	23.4 2.2
19	月	■	ビビンバ	トックのスープ チャプチェ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく わかめ	にんにく しょうが たけのこ ほうれんそう もやし にら しいたけ ながねぎ にんじん	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック はるさめ	630 27.8	21.4 2.6
20	火	■	そぼろ ごはん	とうふとわかめのみそしる レバーとポテトのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ レバー ヨーグルト	しょうが えだまめ ながねぎ にんじん だいこん しょうが ピーマン	こめ むぎ さとう こめこ じゃがいも あぶら	662 29.6	19.3 2.7
21	水	■	しっぽく うどん	スタミナサラダ とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう きなこ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく	うどん さといも あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	628 27.7	24.5 2.4
22	木	■	運動会前日応援献立 むぎごはん	かきたまじる とんかつ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく くきわかめ	キャベツ たまねぎ こまつな ごぼう にんじん えだまめ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく じゃがいも	645 30.7	18.1 1.9
23	金	■	頑張ったね運動会＆十三夜献立 サフランライス	チキンカレー ごまじゃこサラダ くりのムース	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン りんご キャベツ セロリー きゅうり	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう くり	712 26.3	23.4 1.2
26	月	■	むぎごはん	ワンタンスープ ジャージャーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ もやし しいたけ こまつな たけのこ たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら あぶら でんぷん	645 29.2	20.8 2.1
27	火	■	からっと ごはん	さつまじる ツナとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ まぐろ わかめ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ もやし きゅうり	こめ でんぷん あぶら さとう ごま さつまいも	638 25.8	20.8 2.7
28	水	■	あさりと きのこの スパゲッティ	トマトとたまごのスープ ハムとやさいのみそあじサラダ てづくりブルーベリーマフィン	ぎゅうにゅう ベーコン あさり たまご ハム みそ	にんにく たまねぎ だいこん エリンギ えのきたけ しめじ ほうれんそう トマト とうもろこし ブロッコリー あかピーマン ブルーベリー	スパゲッティ あぶら じゃがいも さとう こめこ バター	625 26.4	22.3 2.6
29	木	■	ごはん	すましじる さけのねぎみそやき れんこんサラダ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ さけ みそ ハム チーズ	にんじん えのきたけ ながねぎ れんこん きゅうり にんにく	こめ さとう マヨネーズ ごま	631 33.2	19.5 2.2
30	金	■	ハロウィン献立 キャロット ピラフ	おまめのスープ しろみさかなのハーブやき てづくりかぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく だいず メルルーサ	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく セロリー レタス かぼちゃ	こめ バター あぶら なまクリーム	639 31.2	19.0 1.8

＊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。

●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。
（ボタンのゆるみやほつれは、つくろいをしていただけると助かります。）

今月の地場産物

こめ こめこ トマト ながねぎ
しょうが れんこん きゅうり
だいこん さといも ごぼう
さつまいも こまつな



	栄養量 Ｉネルギー(kcal) たんぱく質(g)	栄養量 脂質(g) 食塩相当量(g)
今月の平均	650 28.3	21.4 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