



9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

献立 こんだて					主 な 材 料 おもなざいりょう			栄養量	
日	曜日	きゅうにゅう	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	I値キ - (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
3	木		サフランライス	ごぼういりドライカレー フレンチサラダ	きゅうにゅう 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 とうもろこし	こめ あぶら	693 27.3	24.4 0.7
4	金		むぎごはん	さつまじる あじフライ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ あじ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ さつまいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	698 30.9	20.2 2.5
7	月		むぎごはん	はるさめスープ ホイコーロー とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	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 でんぶ ごまあぶら はるさめ パンナコッタ	637 23.8	18.8 2.2
8	火		そばろごはん	さわにわん いそべあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ のり	しょうが えだまめ にんじん だいこん しいたけ ながねぎ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ でんぶ あぶら	631 27.4	20.6 3.0
徳島県の郷土料理									
9	水		ごはん	キャベツのみそしる ぶたにくのしょうがやき くきわかめのきんぴら なし	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく くきわかめ	キャベツ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん えだまめ なし	こめ こんにゃく じゃがいも さとう あぶら	628 26.3	21.6 2.3
10	木		きなこ あげパン	じゃがいもとぶたにくのトマトに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ぶたにく ひじき ハム チーズ	たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリー トマト にんじん きゅうり	パン さとう あぶら じゃがいも レンズめめ	663 28.1	24.6 2.9
11	金		キムタク ごはん	にらたまスープ てづくりしゅうまい もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ とりにく ハム	にんじん ながねぎ もやし しょうが にんにく にら キムチ たくあん ほうれんそう たまねぎ グリンピース	こめ ごまあぶら あぶら でんぶ パンこ さとう こむぎこ ごま	640 27.1	23.2 3.5
14	月		ごはん	すましじる さんまのかばやき シャキッとあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ さんま まぐろ	にんじん えのきたけ ながねぎ きりぼしだいこん ほうれんそう はくさい	こめ でんぶ あぶら さとう ごま	676 27.1	27.0 2.1
15	火		キャロット ピラフ	ポテトスープ コーンフ레이크チキン オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン にんにく バセリ オレンジ	こめ バター じゃがいも マヨネーズ パンこ コーンフ레이크	648 27.4	20.8 2.6
16	水		むぎごはん	とうふとなめこのみそしる とりにくのハーブやき れんこんのきんぴら チーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく みそ チーズ	なめこ ながねぎ れんこん にんじん	こめ むぎ みそ こんにゃく さとう あぶら ごま	630 29.2	20.8 2.4
17	木		ジャージャー めん	レバーとポテのあえもの はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ レバー	もやし きゅうり ピーマン あかピーマン にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶ ごま こめこ じゃがいも ゼリー	670 29.9	22.9 2.6
18	金		むぎごはん じゃこふりかけ	ぶたにくとうずらたまごのしょうゆに ツナとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし ぶたにく うずらのたまご まぐろ	ながねぎ しょうが だいこん ほうれんそう もやし にんじん	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま	685 31.5	24.2 2.1
秋のお彼岸									
24	木		あきのかおり ごはん	やまといもいりとりだんごじる つだせんサラダ おはぎ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ハム	にんじん しめじ はねぎ レモン しょうが にんじん だいこん こまつな しいたけ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんにく カリフラワー アスパラガス	こめ さとう やまといも でんぶ あぶら さとう おはぎ	623 24.3	15.9 2.1
十五夜月見献立・芋名月									
25	金		ごはん	いものこじる しろみざかなのみそチーズやき いそあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ チーズ メルルーサ のり	ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ レモン こまつな えのきたけ	こめ こんにゃく さとう さいとも あぶら マヨネーズ ゼリー	625 28.2	17.5 2.4
28	月		むぎごはん	ちゅうかスープ チンジャオロース ひとくちようなしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	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 あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ゼリー	619 26.3	21.2 1.4
29	火		カレーうどん	しゃぶしゃぶサラダ ミニさつまいもパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな もやし にんじん キャベツ きゅうり にんにく	うどん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも パン でんぶ	657 27.5	24.7 2.7
30	水		こんさいピラフ	チリコンカンスープ タンドリーチキン えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく ハム ひじき ヨーグルト	ごぼう れんこん たまねぎ にんじん バセリ にんにく しょうが マッシュルーム レモン もやし えだまめ トマト	こめ バター あぶら さとう	655 33.2	24.2 2.5
給食レシピで朝ベジ♪					今月の地場産物			今月の平均	
野菜のそぼろ炒め					こめ こめこ みそ やまといも きゅうり さつまいも さいとも れんこん ピーマン			651 27.9	
<材料(大人)4人分>								学校給食摂取基準 (3、4年生)	
豚ひき肉 60g程度								650 21.1~32.5	
おろししょうが 小さじ1/2								14.4~21.7 2.0未満	
おろしにんにく 小さじ1/2									
にんじん 中1/3本									
玉ねぎ 1/4個									
小松菜 1/2袋									
春雨 18g									
油 適量									
料理酒 小さじ1									
顆粒鶏ガラだし 小さじ1/3									
砂糖 小さじ1/3									
塩 ひとつまみ									
オイスターソース 小さじ1									
しょうゆ 小さじ1強									
ごま油 小さじ1/3									
ごま 小さじ1									



中華風の味付けで
ごはんがすすむ副菜です

<作り方>

- ①にんじんは千切り、玉ねぎはスライスする
- ②小松菜はさっとゆでて水で冷まし水気をしぼる
- ③春雨は表示通り戻しておく
- ④適量の油でにんにく・しょうがを熱し、豚肉を炒める
- ⑤人参・たまねぎを入れて炒め、火が通ったら味付けをする
- ⑥春雨・小松菜・ごま油・ごまを和えて完成



今月の地場産物

こめ こめこ みそ
やまといも きゅうり さつまいも
さいとも れんこん ピーマン



* 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。

ご家庭へのお願い

- 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、つくりをしていただけると助かります。)



成長期に大切なカルシウム!

カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると
骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防に
は10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それ
には子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い
食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カル
シウムの多い食品を積極的に食べましょう。

