

10月分 給食献立表

令和7年度

佐倉市立南志津小学校

給食目標「上手な食べ方をしよう」												
日付	曜日	牛乳	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) カルシウム (mg) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り ょ う					
			しゅしょく	おかず			あ か		みどり		きいろ	
							血やにくなる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
1	水		ごはん	とりつくね なっとうあえ じゃがいものみそしる ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	603 23.9	16.9 356 2.1	とうふ なっとう	こんぶ ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	しょうが もやし ながねぎ れんこん キャベツ	こめ	ひとくちプリン
2	木		ふきよせごはん	さばのゴマやき さつまじる ヨーグルト	617 30.0	17.5 419 2.8	とりにく なまあげ	こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	くり しめじ しょうが だいこん きぬさや	こめ さつまいも こんにゃく	
3	金		きなこあげパン	きんときまめのトマトに しおこうじドレッシングサラダ	625 27.8	22.6 325 2.1	きんときまめ ぶたにく ツナ フランクフルト きなこ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり	しおこうじ パン さとう	あぶら
給食費の引き落とし日（10月5日までに残高をご確認ください）：再引き落とし日は20日（月）												
6	月		中秋の名月(お月見メニュー)		638 24.0	18.5 335 2.2	さんま ツナ とりにく なまふ	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが きぬさや もやし しいたけ	こめ むぎ さといも しらたま つきみゼリー	ごま
			さんまごはん	ツナとやさいのごまあえ しらたまじる おつきみゼリー								
7	火		ガーリックライス	カレーピーンズ マカロニサラダ	660 21.2	25.3 285 1.5	ベーコン ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ えだまめ	きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも マカロニ	オリーブオイル カレールウ エッグゲアマヨ
8	水		ごはん	ハンバーグ(きのこソースがけ) あおなのソテー コンソメスープ	662 27.6	25.1 310 1.9	ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ エリンギ	こめ パンこ	あぶら
9	木		みそだれやきにくどん	わかめスープ てづくりミルクココアムース	621 25.9	19.4 315 2.1	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ まいだけ	こめ むぎ	ごま あぶら
10	金		目の愛護デー		671 26.3	21.6 273 1.2	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく きゅうり	こめ むぎ ブルーベリーゼリー	あぶら カレールウ
			ドライカレーライス	にんじんサラダ ブルーベリーゼリー								
15	水		朝ベジメニュー		682 26.7	25.3 265 2.2	とりにく ツナ ベーコン ミックスまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	れんこん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく セロリ	こめ コーンフレーク こむぎ パンこ シェルマカロニ	あぶら エッグゲアマヨ
			ごはん	コーンフレークチキン れんこんサラダ ミネストローネ								
16	木		ツナピラフ	さけのハーブやき かぶのスープ はちみつレモンゼリー	655 32.7	16.3 295 2.4	ツナ さけ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ こまつな	とうもろこし にんにく たまねぎ かぶ	こめ パンこ はちみつレモンゼリー	バター
17	金		ごはん	てづくりメンチカツ(ソース) じゃがいものカレーソテー だいこんのみそしる	675 24.2	23.7 307 2.5	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ながねぎ	こめ パンこ こむぎ	あぶら
20	月		からっとごはん	ひじきとれんこんのサラダ とうふとなめこのみそしる かたぬきシアーズ(いちご)	608 22.4	21.0 358 2.2	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ かたぬきシアーズ	にんじん えだまめ	れんこん きゅうり なめこ ながねぎ	こめ むぎ	ごま あぶら エッグゲアマヨ
21	火		しょくぱん (フルーツ&ハニー)	あきのわふうグラタン ポトフ とうにゅうブラマンジェ	646 22.9	23.4 453 2.4	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	ながねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ しめじ エリンギ	パン こめこ フルーツ&ハニーレモン さといも ブラマンジェ じゃがいも	バター
22	水		日本各地の郷土料理を知ろう！～島根～		624 30.1	17.9 313 2.7	とりにく さけ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん きぬさや こまつな	まいだけ キャベツ えのきたけ もやし だいこん ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さつまポテト	エッグゲアマヨ
			まいだけごはん	さけのもみじやき いそあえ さわにわん さつまポテト								
23	木		そぼろごはん	レバーのケチャップあえ ぐだくさんみそしる	632 28.4	19.6 325 2.2	とりにく ぶたレバー なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ むぎ	あぶら ごま
24	金		とり二郎どん	スーミータン てづくりカップあんにんどうふ	668 26.9	19.0 308 1.6	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし みかん もも	こめ むぎ こめこ	なまクリーム あぶら
27	月		ごはん	ヤンニョムチキン ナムル みぞワタンスープ	635 25.4	20.8 295 2.1	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	もやし しょうが きゅうり にんにく キャベツ ながねぎ	こま こめこ わんだんのかわ	ごま あぶら ごまあぶら
28	火		バターチキン ライス	グリーンサラダ かき	659 25.3	21.2 338 1.5	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし にんにく きゅうり しょうが かき キャベツ	こめ	なまクリーム あぶら
29	水		ミートソース スパゲティ	ブロッコリーサラダ かぼちゃカップケーキ	630 25.8	24.7 340 1.5	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ セロリ にんにく アスパラガス キャベツ	スパゲティ むしばんミックス	バター オリーブオイル あぶら
30	木		わかめごはん	しろみざかなのにんにくみそやき けんちんじる カルてつヨーグルト	599 29.8	14.0 542 2.2	ホキ とうふ あぶらあげ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ わかめ	にんじん こまつな	だいこん にんにく しょうが ごぼう	こめ むぎ こんにゃく さといも	ごま ごまあぶら
31	金		カレーピラフ	とりにくのマーマレードやき こめこのさつまいもシチュー かぼちゃクリームもち	677 29.9	18.8 307 2.2	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	こめ むぎ こめこ かぼちゃクリームもち	バター あぶら

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんサラダ

<材料4人分>

れんこん (いちょう切り)	1/3節
きゅうり (輪切り)	1/2本
冷凍コーン	大さじ3
ミックスピーンズ	1袋 (50g)
ツナフレーク缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

<作り方>

- ①耐熱皿に、れんこん、きゅうり、冷凍コーンを
入れ軽くラップをしてレンジで加熱する。
(600W3分程度)
 - ②①を水で冷まし、水気を切る。
 - ③野菜、ミックスピーンズ、ツナフレーク缶、
Aの調味料を混ぜ合わせる。
- Aの調味料を混ぜ合わせる。
佐倉市でとれる旬の
「れんこん」を使った
朝ベジレシピです。

日本各地の郷土料理を知ろう！

10月の郷土料理は…

島根県より「まいだけごはん」

舞茸は、飯南町の特産品です。



	学校給食 実施基準 (中学年)	今月の 平均値
エネルギー	650kcal	642kcal
たんぱく質	24.0g	26.5g
脂質	21.0g	20.6g
カルシウム	350mg	336mg
食塩相当量	2.0g未満	2.0g

今月の地場産物

OJA千葉みらいの野菜

さつまいちも・れんこん・さといも

O丹上さんの野菜

じゃがいも・里芋

