



予定献立表



令和5年度



佐倉市立根郷小学校

日付	曜日	牛乳	しゅしよく 主食	しゅさい・ぶくさい 主菜・副菜・デザート	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					
							あか		みどり		きいろ	
							血やにくになる		体の調子をととのえる		力やエネルギーになる	
							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
2	月		ごはん	なまあげのちゅうかに ツナとみずなのサラダ セノビーゼリー	645 26.8	19.4 486 1.6	なまあげ ぶたにく みそ ツナ うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ もやし	こめ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら ごま
3	火		ごはん	さけのもみじやき しおこうじいそあえ すいとんじる	657 28.6	21.1 348 1.8	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	はくさい だいこん ねぎ	こめ さとう こむぎこ こめこ	マヨネーズ
4	水		わかめ ごはん	てづくりはるまき せんべいじる こくとうだいず	614 26.2	17.9 302 2.0	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だけのこ ねぎ ごぼう しいたけ	こめ はるさめ でんぶん はるまきのかわ	ごま ごまあぶら あぶら
5	木		クリームかけ チキンライス	ポトフ てらおさんの じゃがいも なし	654 28.9	23.6 328 3.5	とりにく ベーコン ウィンナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース こまつな	しめじ たまねぎ マッシュルーム かぶ	あぶら こめこ こめ じゃがいも	あぶら なまクリーム
6	金		ごはん てらおさんの とうがん	かつおのネギソースかけ みそしる おかかサラダ ソーダゼリー	656 25.9	22.0 318 2.3	かつお かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ しいたけ とうがん	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま
10	火		きなこ あげパン (リクエスト)	にくだんごスープ キャロットサラダ	576 23.7	23.0 303 2.8	きなこ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	ねぎ きゅうり たまねぎ セロリ	パン さとう はるさめ でんぶん	あぶら でんぶん
11	水		ごはん	こうやどうふのあげに げんきのでるサラダ イチゴソースパンナコッタ	658 23.8	23.6 347 1.2	こうやどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいたけ きゅうり いちご	こめ でんぶん さとう	ごま なまクリーム ごまあぶら
12	木		カレーライス	ねりごまあえ なし	684 23.9	20.7 371 1.8	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう クリームチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい なし しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
13	金		ごはん	ラッキーにんじんツナコロッケ あつあげのみそしる しおこんぶあえ	670 26.1	21.7 451 1.9	ツナ みそ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら
16	月		ごはん	とりのしちみやき とんじる ヨーグルト	652 28.2	19.8 395 1.6	とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら
17	火		さつまいも ごはん	だいこんのべっこうに しろみぎかなのマネズ やき ひとくちゼリー	550 24.8	14.9 307 2.3	メルルーサ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン	マッシュルーム たまねぎ だいこん とうもろこし	こめ さつまいも さとう ゼリー	マヨネーズ あぶら
18	水		ごはん まつもと さんの れんこん	タンドリーチキン レンズまめとむぎのスープ マカロニサラダ プリン	691 29.4	21.2 339 2.5	とりにく ウィンナー レンズまめ ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ じゃがいも	マヨネーズ あぶら
19	木		ごはん	れんこんのきんぴら サバのごまみそやき なっとう はなみかん	624 26.2	17.4 313 1.5	なっとう ぶたにく ちくわ さば	ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	れんこん みかん	こめ さとう	あぶら ごま
20	金		ミニしょくパン あんぱん	チリコンカンスープ きのこサラダ	640 26.1	20.2 327 2.8	だいず ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ	パン あん さとう パンきじ	バター あぶら ごまあぶら
23	月		ごはん (カレーじゃこ ふりかけ)	にくじゃが きりぼしサラダ チーズ	648 25.8	19.5 483 2.1	かまぼこ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら
24	火		ふきよせ ごはん	いわしのカリカリあげ あげナスのみそしる ヨーグルト	599 23.8	21.2 541 2.4	とりにく あぶらあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	にんじん こまつな グリーンピース	しめじ しいたけ なす ねぎ	こめ さとう くり	ごまあぶら あぶら
25	水		ごはん たつたさんの れんこん	いかにかりんあげ ごまあえ しらたまじる	649 28.8	18.1 316 2.2	いか ツナ なるとまき とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	きりぼしだいこん だいこん	こめ でんぶん さとう しらたまもち	ごま あぶら
26	木		ごはん こんさい ピラフ	とりだんごポトフ こんがりきつねのサラダ	531 21.2	18.0 296 2.9	ベーコン とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	バター クリーム
27	金		さといも たきこみ ごはん	ホキのピリからやき ワンタンのみそしる ワッフルチーズドック	592 26.5	19.7 352 2.8	あぶらあげ ホキ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ りんご もやし えだまめ	こめ さといも ワンタン ワッフルドック	ごまあぶら
30	月		マーボー どん	ちゅうかあえ 夕ゴプリン てらおさんの ピーツとじゃがいも	630 25.1	18.1 375 1.8	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし	こめ さとう でんぶん プリン	あぶら ごまあぶら ごま
31	火		ハヤシ ライス	りんご かぼちゃのまじよサラダ	676 23.8	20.4 301 1.5	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンピース かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり	こめ じゃがいも	バター あぶら マヨネーズ アーモンド

《学校給食摂取基準値(中学年)》エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.1g カルシウム350mg 食塩相当量2.0g 未満
 《10月の平均値(中学年)》エネルギー633kcal たんぱく質25.8g 脂質20.0g カルシウム361mg 食塩相当量2.2g

※献立は都合により変更になることがあります

