



# 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	しゅしょく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜・デザート	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	脂質 (g) 加ゆが (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	おもにカルシウム	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
1	水		ぶたどん	みそけんちんじる ヨーグルト	673 32.7	21.8 411 2.3	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ	こめ さとう さといも	こまあぶら
2	木		ごはん	からあげ こんさいのもの ラフランスゼリー	675 31.9	16.7 260 1.4	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん しめじ ごぼう	こめ でんぶん じゃがいも ゼリー	あぶら
6	月	<b>給食費の引き落とし日&lt;&lt;11月6日&gt;&gt; 前日までに通帳の残高をご確認ください 再引落は22日(水)</b>										
6	月		ごはん	おでん あげごぼうのごまあえ りんご (ジョナゴールド)	586 20.3	14.8 307 1.8	さつまあげ とうふ ちくわ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん りんご ごぼう	こめ さとう さといも でんぶん	こま あぶら
7	火		チキンライス	♪おいしいどくしょ♪ ひじきのマリネ くまさんのつぶつぶじゃがいもスープ	556 21.3	18.1 345 3.2	とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース パセリ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム
8	水		ごぼうと ぶたにくの おこわ	とうふのかわりあげ しらたまじる チーズ	626 27.7	21.8 418 2.3	ぶたにく とうふ とりにく なるとまき	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ だいこん たまねぎ	こめ もちこめ さとう しらたまもち	こまあぶら こま
9	木	ジョア	さけわかめ ごはん	はくさいのクリームに(あさベジ) あげさといものにくみそかけ	610 19.2	14.6 745 1.8	ベーコン とりにく みそ	ジョア わかめ	にんじん ブロッコリー グリーンピース	はくさい たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ さといも	こま バター なまクリーム
10	金		テーブル ロール はちみつマーガリン	ラッキーにんじんハンバーグ フレンチサラダ 寺尾さんのとうがんのスープ	664 31.0	25.1 306 2.6	とうふ ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ とうがん きゅうり	パン パンこ さとう はちみつ	マーガリン あぶら
14	火		(リクエスト) わかめごはん	ホイコウロウ ハンサンスウ ヨーグルト	624 27.7	14.9 495 2.2	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	こま あぶら こまあぶら
15	水		ハヤシライス	コンブサラダ みかん	646 23.3	17.2 365 1.5	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム きゅうり セロリ	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら こま
16	木		ごはん じょーくんやきのり	城下町佐倉・江戸ぐるめ あつあげのでんがく こえどじる おしろもなか	690 28.0	23.0 488 1.8	とりにく なまあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん こまつな	だいこん ねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら こま
17	金		ごはん	さばのみそに にくじゃが ツナとみずなのサラダ はやか (みかん)	672 31.4	19.2 287 2.4	さば みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みずな	たまねぎ もやし はやか	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
20	月		ビビンバ	キムチなべふうみそしる たまごプリン	642 31.8	20.4 442 3.2	ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし はくさい ねぎ しめじ	こめ さとう プリン	あぶら こまあぶら こま
21	火		日本各地の ふかがわ ごはん	郷土料理を知ろう(東京都) ほっけのいちやぼしだいこんおろし こまつなのサラダ ゆめオレンジ	513 24.2	15.9 406 2.5	あさり ほっけ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん グリーンピース こまつな	ごぼう だいこん ゆめオレンジ とうもろこし	こめ さとう	マヨネーズ
22	水		ツナごはん	ほんからでてきたおいしいレシピ みぞグラタン ごぼうサラダ	630 26.9	25.5 448 2.7	ツナ とりにく みそ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ とうもろこし	こめ こめこ	こま バター マヨネーズ
24	金		ぶたすきどん	千産千消(ちさんちしょう)テー ベかなととうふのすましじる だいがくいも	694 27.2	18.8 380 2.4	ぶたにく やきとうふ なるとまき とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ベかな	ねぎ はくさい しいたけ	こめ さとう さつまいも	あぶら こま
27	月		テーブル ロール ジャムマーガリン	ホキのカレーマヨやき ボルシチ	612 27.8	23.2 296 2.0	ホキ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ トマト ピーツ	キャベツ にんじん セロリ たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	マヨネーズ ナッツオイル
28	火		マーボーどん	やきぎょうざ いそあえ	621 25.0	18.4 468 2.0	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら
29	水		ひじきごはん	やまといもいりとりだんごじる きなこしらたまもち	604 25.2	16.9 329 1.8	あぶらあげ とりにく とうふ きなこ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	しいたけ ごぼう ねぎ だいこん	こめ さとう やまといも しらたまもち	あぶら
30	木		からっと ごはん	トックのスープ しおこうじサラダ プリン	664 29.2	22.0 361 2.3	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	れんこん えだまめ たけのこ たまねぎ	こめ こめこ さとう トック	あぶら こま こまあぶら

《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  
 《11月の平均値(中学年)》エネルギー631kcal たんぱく質26.9g 脂質19.3g カルシウム397mg 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



7日 **おいしいどくしょ**  
 お昼の校内放送で、図書委員会さんが読み聞かせを行います。  
 「3びきのくま」の本の中に出てくる「くまさんのスープ」を給食のメニューにしました。

