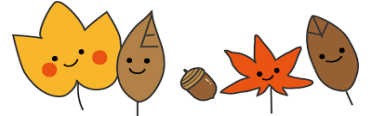


令和5年度



# 予定献立表



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) 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
4	月		カレーライス	コンブサラダ 大島さんのナシ(幸水)	652 22.6	20.0 357 1.9	ぶたにく クリチーズ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん なし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	
5	火		キムチ チャーハン	はるまき みそしる ミニリングパン	583 22.5	20.4 313 2.8	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	ねぎ はくさい だいこん しいたけ	こめ	ごまあぶら あぶら
給食費の引き落とし日≪6日≫ 前日までに残高をご確認ください：再引き落とし日は20日												
6	水		ごはん てらおさんの じゃがいも	サケのみそマヨネーズやき にくじゃが ハチミツレモンゼリー	667 24.1	16.2 270 2.0	さけ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン いんげん	マッシュルーム たまねぎ	こめ じゃがいも さとう ゼリー	マヨネーズ あぶら
7	木		ひやし きつねうどん	とりのミルクしおこうじあげ ヨーグルト	715 31.8	19.7 444 1.4	あぶらあげ とりにく	わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	きゅうり	うどん こめ さとう	あぶら
8	金		ごはん てらおさんの とうがん	ラッキーにんじんハンバーグ とうがんとEPAのみのしる おなかサラダ ミルメーク	635 29.3	19.1 365 2.6	とうふ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうがん	こめ パン さとう ミルメーク	あぶら
11	月		ごはん あさベジ	コーンフレークチキン コンソメやさいスープ むげんピーマン	646 29.5	20.5 289 2.4	とりにく ツナ ベーコン かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	きゃべつ にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ セロリ	こめ コーン パン ゼリー	マヨネーズ ごま ごまあぶら
12	火		ごはん	だいこんとぶたにくのかくに なっとうあえ カルピスゼリー	633 22.5	24.3 309 1.4	ぶたにく うすらのたまご かつおぶし なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こねぎ	だいこん にんじん	さとう カルピス こめ	
13	水		チンジャオ コースーどん	ワンタンスープ チーズ	604 28.4	18.1 365 2.1	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ほうれんそう	たけのこ はくさい もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん ワンタン	ごまあぶら あぶら
14	木		ごはん	なすとジャガイモのグラタン にらたまじる ぶどうゼリー	598 23.6	16.6 347 2.2	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト にら	たまねぎ なす	こめ じゃがいも でんぶん ゼリー	あぶら
15	金		ごはん まつもとさんの れんこん	サバのハーブやき れんこんのすあげ ひじきのカレーに	592 21.6	17.0 290 1.4	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ いんげん にんじん	レモン れんこん たまねぎ しいたけ	はちみつ こめ さとう ゼリー	オリーブオイル あぶら
19	火		日本各地の郷土料理を知ろう：愛媛県(えひめけん)			18.8	とりにく あぶらあげ たちうお なまあげ				さといも こめ しらたまご オレンジジュース レモンゼリー	あぶら ごまあぶら
20	水		ハヤシライス	かぼちゃサラダ はなみかん	650 23.4	19.2 306 1.4	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 なまクリーム
21	木		ごはん	ピーマンのにくづめやき ほうとうふうみそしる ピオーネ(ぶどう)	605 26.4	14.8 350 2.0	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	ピーマン かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	こめ でんぶん ほうとう パン	
22	金		マーボーどん	やきぎょうざ マッシュマロクリスピー	661 24.3	19.7 415 1.9	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	こめ さとう コーン マッシュマロ	あぶら ごまあぶら バター
25	月		ごはん	ちくわのいそべあげ みそけんちんじる ヨーグルト	645 26.0	18.1 536 1.7	ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	こめ こめ こむぎ さといも	あぶら ごまあぶら
26	火		さつまいも ごはん	とりのやくみやき いいどり(たつたさんのれんこん) ぐみ	622 27.4	18.2 329 2.0	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	ねぎ れんこん ごぼう たけのこ	こめ さといも さつまいも ぐみ	あぶら ごまあぶら
27	水		ココア あげパン	にくだんごスープ ピンクなポテトサラダ (てらおさんのじゃがいも・ピーツ)	565 21.5	20.3 283 2.8	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しいたけ はくさい もやし きゅうり	パン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ
28	木	シ ョ ア	きんぴらどん	しらたまじる バナナ	536 21.4	5.9 305 1.9	ぶたにく とりにく なるとまき	ショア	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん バナナ	こめ しらたまご さとう	あぶら ごまあぶら ごま
29	金		ビビンバ	トックいりキムチスープ おつきみみずようかん	631 30.4	15.8 358 3.1	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	もやし はくさい しめじ	こめ トック あんこ しらたまご	あぶら ごまあぶら ごま

≪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  
 ≪9月の平均値(中学年)≫ エネルギー627kcal たんぱく質25.6g 脂質18.0g カルシウム344mg 食塩相当量2.1g

※献立は都合により変更になることがあります







