



# 令和7年10月予定こんだて表

☆10月の目標 『食べ物の動きを知ろう』

佐倉市立和田小学校



朝ベジしよう!

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			I味* - 650 Kcal たんぱくしつ 21.1~32.5g	しつ 14.4~21.7g しょくえん そうとうりょう 2.0g未満	
		牛 乳 しゅしよく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか	みどり	きいろ			
1	水	牛乳	こくとうパン	ピザオムレツ	ポテトミルクスープ	ハム チーズ しろはなまめ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく ぶなしめじ パセリ	パン あぶら じゃがいも こめこ	645 28.6	23.5 2.0
2	木	牛乳	えだまめ ごはん	あげだし 豆腐	なすのみそしる りんご	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	えだまめ えのきたけ ねぎ しょうが なす たまねぎ こまつな りんご	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	592 19.9	18.3 1.7
3	金	牛乳	むぎごはん	とりにくの ごまみそやき	れんこんきんぴら いわしのつみれじる	とりにく みそ さつまあげ いわし たまご とうふ ぎゅうにゅう	れんこん にんじん ピーマン ねぎ しょうが だいこん こまつな	こめ むぎ さとう こま あぶら でんぷん	654 28.3	21.8 2.0
<b>十五夜(じゅうごや)献立</b>										
6	月	牛乳	さといも ごはん	おつきみ つくね	おつきみじる おつきみゼリー	とりにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ れんこん えのきたけ ぶなしめじ こまつな	こめ むぎ さといも こま さとう マヨネーズ パンこ さつまいも ゼリー	642 24.3	19.0 2.0
7	火	牛乳	わだの しんまい	さばの ピリからやき	キャベツのおひたし たまねぎとんじる	さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	こめ さとう こま でんぷん	617 29.6	20.0 1.8
8	水	牛乳	さけのクリームパンネ	コーンサラダ こめこマドレーヌ	さけ ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ たまご	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう もやし とうもろこし レモン	パンネ あぶら バター こむぎこ こめこ さとう	643 27.8	25.4 1.9	
9	木	牛乳	わだの しんまい	レバーの ケチャップ あえ	にらのさっぱりあえ はくさいとえのきたけのスープ	レバー みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが もやし にら たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう こま こまあぶら はるさめ	620 24.2	18.0 2.1
<b>目のあいごテ-献立</b>										
10	金	牛乳	あきのみかくカレー	にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん れんこん しょうが にんにく りんご きゅうり セロリ レモン	こめ むぎ さつまいも あぶら ルウ ゼリー	667 20.3	19.4 2.1	
14	火	牛乳	ねぎしおぶたどん	キャベツのみそしる さつまいもとだいずのかりんとう	ぶたにく あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにゅう	ねぎ にら もやし たまねぎ こまつな にんにく レモン キャベツ だいこん	こめ むぎ こまあぶら あぶら こま でんぷん さとう さとう	680 26.8	20.7 1.9	
15	水	牛乳	コーンピラフ	こまつなの クリームに	きのこのガーリックソテー ひとくちぶどうゼリー	ハム ベーコン とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし キャベツ エリンギ マッシュルーム にんにく えのきたけ こまつな	こめ むぎ バター あぶら こめこ ゼリー	594 23.5	19.1 1.6
16	木	牛乳	むぎごはん	たら ごまみそやき	とうふサラダ やまといものふわふわじる	たら みそ とうふ かつおぶし のり とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん えのきたけ こまつな	こめ むぎ さとう こま あぶら やまといも でんぷん	615 31.7	22.2 1.8
17	金	牛乳	むぎごはん	チキンカツ	りきゅうじる 10がつのゼリー	とりにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく だいこん かぼちゃ にんじん ねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ さとう マヨネーズ パンこ あぶら こま ゼリー	696 25.3	22.9 1.7
20	月	牛乳	むぎごはん	さけの スタミナやき	ごもくまめ もやしのみそしる	さけ だいず とりにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	りんご にんにく しょうが にんじん れんこん さやいんげん ごぼう もやし こまつな	こめ むぎ さとう こまあぶら こんにゃく あぶら	609 30.6	17.3 2.1
<b>郷土料理「しめけん」</b>										
21	火	牛乳	むぎごはん	さばの にくい	こまつなのしじみつくだにあえ ヨーグルト	さば とうふ しじみ かつおぶし ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ねぎ はくさい さやいんげん しいたけ こまつな	こめ むぎ こんにゃく さとう	600 27.4	12.8 1.7
22	水	牛乳	むぎごはん	ぶたにくの しょうがやき	もやしとはるさめのサラダ もずくとたまごのスープ	ぶたにく もずく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん レモン えのきたけ	こめ むぎ さとう はるさめ こまあぶら でんぷん	595 25.1	19.2 1.9
<b>朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」</b>										
23	木	牛乳	けんちん うどん	にしの たつたあげ	れんこんサラダ ひとくちチーズ	とりにく あぶらあげ にしん ツナ チーズ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こまつな しょうが にんにく れんこん きゅうり とうもろこし	うどん さといも でんぷん あぶら マヨネーズ	607 25.9	29.6 2.1
24	金	牛乳	むぎごはん	あげさといも とぶたにく いため	だいこんのみそしる かき	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にんにく しょうが だいこん ねぎ こまつな かき	こめ むぎ さといも あぶら こんにゃく さとう	605 24.2	16.5 1.7
27	月	牛乳	むぎごはん	なっとう	そぼろサラダ とうふとわかめのみそしる みかん	なっとう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん レモン こまつな ねぎ みかん	こめ むぎ さとう あぶら	582 22.4	18.3 1.9
<b>★ラッキーにんじん</b>										
28	火	牛乳	むぎごはん	ハンバーグ	こぶきいも ジュリエンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ セロリ	こめ むぎ パンこ マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	605 27.1	16.5 1.6
29	水	牛乳	むぎごはん	しいらの おうごんやき	げんきサラダ みぞれじる	しいら みそ ハム かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん こまつな しいたけ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	603 29.5	19.1 1.8
<b>ラッキーさんリクエスト★</b>										
30	木	牛乳	きんぴらぶたどん	さつまじる サイダーフルーツポンチ	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう こまつな にんじん たまねぎ しょうが ねぎ だいこん ほうれんそう パイナップル りんご キウイ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう さつまいも こまあぶら ゼリー	678 23.2	14.9 1.9	
<b>ハロウィン献立</b>										
31	金	牛乳	ホットサンド	かぼちゃサラダ ミネストローネ ハロウィンゼリー	ハム チーズ とりにく ひよこめ ぎゅうにゅう	レタス かぼちゃ トマト きゅうり たまねぎ にんじん セロリ パセリ ぶなしめじ にんにく	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら ゼリー	623 24.5	22.6 2.3	

※材料入荷の都合により、予定献立を変更することがあります。ご了承ください。

10月は  
食品ロス削減月間



<b>《 10月の地場産物 》</b>		10月の平均栄養価
こめ	こめこ	626
みそ	れんこん	19.8
きゅうり	さつまいも	25.9
やまといも		1.9