



令和8年10月予定こんだて表

☆10月の目標 『食べ物の働きを知ろう』



佐倉市立和田小学校

ひ に ち	よ う び	牛 乳 缶	こ ん だ て め い			お も な ざ い り			1和食 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	しゅさい	ふくさい・しるもの・そた	あか	みどり	きいろ		
						ちやにくになる	からだのちょうし をととのえる	ねつやちからの もとになる		
1	木		むぎごはん	とりにくの てりやき	こまつなのやくみあえ とうふとなめこのみそしる	とりにく みそ	とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん なめこ ねぎ ほうれんそう	こめ でんぶん さとう むぎ こまあぶら こま	603 26.6 21.1 2.0
2	金		むぎごはん	あげだし とうふ	さつまじる ひとくちようなしゼリー	とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	とりにく みそ	えのきだけ しょうが にんじん こまつな	こめ むぎ ゼリー でんぶん あぶら さとう さつまいも こんにゃく こまあぶら	613 21.0 19.2 1.3
5	月		 わだの しんまい (やきのり)	いわし ハンバーグ	キャベツとあぶらあげのおひたし やまといものあったかじる	のり ぶたにく あぶらあげ とりにく	いわし みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう	こめ さとう でんぶん やまといも マヨネーズ こま	647 31.5 18.8 1.8
6	火		ツナマヨコーントースト		フレンチサラダ きのこのシチュー	ツナ とりにく ぎゅうにゅう	チーズ スキムミルク	とうもろこし ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム パセリ エリンギ たまねぎ	パン マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも こめこ	655 25.7 31.0 2.3
7	水		ねぎしおぶたどん		あげごぼうのごまあえ キャベツのみそしる	ぶたにく みそ	あぶらあげ ぎゅうにゅう	ねぎ にら もやし たまねぎ えのきだけ にんにく レモン ごぼう キャベツ	こめ こまあぶら でんぶん さとう こま	618 24.7 18.1 2.1
8	木		むぎごはん	ちぐさやき	りきゅうじる 10がつのゼリー	たまご ぎゅうにゅう	みそ	にんじん ほうれんそう しいたけ だいこん かぼちゃ ねぎ ぶなしめじ こまつな	こめ むぎ あぶら こま さとう ゼリー	634 22.6 19.2 1.5
9	金		目のあいごてー献立 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	チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ 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 さつまいも あぶら はちみつ ゼリー	666 20.9 20.2 2.1
13	火		さつまいも ごはん	ごもくめ	たまねぎとんじる ヨーグルト	だいす ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ ヨーグルト こんぶ	にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ さつまいも こま あぶら さとう	612 25.3 15.9 2.1
14	水		 わだの しんまい	ぶたにくの みそやき	ほうれんそうのいそあえ かきたまじる	ぶたにく のり とうふ	みそ たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう えのきだけ しいたけ こまつな	こめ さとう でんぶん	609 27.5 19.4 1.6
15	木		わふうきのこスパゲッティ		かぼちゃサラダ こめこマドレーヌ	ベーコン たまご	のり ぎゅうにゅう	ぶなしめじ エリンギ まいだけ にんじん たまねぎ ピーマン レモン にんにく かぼちゃ きゅうり	スパゲッティ あぶら バター マヨネーズ こめこ さとう はちみつ	614 22.2 23.8 1.9
16	金		むぎごはん	レバーの ケチャップあえ	にらのさっぱりあえ はくさいとえのきだけのスープ	レバー とりにく ぎゅうにゅう	みそ あぶらあげ	しょうが もやし にら たまねぎ はくさい にんじん えのきだけ こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こま はるさめ	619 24.3 18.0 2.0
19	月		むぎごはん	ホイコーロー	もやしのちゅうかスープ ぶどうゼリー	ぶたにく とりにく	みそ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ピーマン にんにく もやし こまつな きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら でんぶん ゼリー	590 25.0 15.0 1.5
20	火		むぎごはん	さけの スタミナやき	げんきサラダ なすのみそしる	さけ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	ハム こんぶ みそ	りんご なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな	こめ むぎ さとう あぶら	601 27.1 19.3 2.1
21	水		けんちんうどん	いかの かきあげ	れんこんとまめのサラダ ひとくちチーズ	とりにく いか ツナ	あぶらあげ たまご チーズ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゅうり こまつな たまねぎ えだまめ さやいんげん れんこん	うどん さといも こむぎこ でんぶん あぶら マヨネーズ	620 27.9 26.8 2.0
22	木		朝ベジ「朝ごはんにベジタブル」 セルフオムライス		ポパイサラダ ウインナーとやさいのスープ	とりにく ハム	たまご ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし レモン キャベツ セロリ こまつな	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	593 22.4 20.7 2.5
23	金		十三夜(じゅうさんや)献立		じゅうさんやじる みたらししらたま	さば みそ	だいす ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ ごぼう こまつな	こめ むぎ さとう さつまいも しらたま でんぶん	662 26.0 18.9 2.2
26	月		むぎごはん	ジャージャン どうふ	トックスープ かき	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	あつあげ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう きくらげ かき	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら さとう トック	637 27.5 17.2 1.8
27	火		むぎごはん	★ラッキーにんじん れんこん ハンバーグ	おげんピーマン さといものみそしる	ぶたにく ツナ あぶらあげ ぎゅうにゅう	とうふ かつおぶし みそ	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ ねぎ こまつな	こめ むぎ さといも マヨネーズ パンこ でんぶん こま	629 25.0 20.4 1.9
28	水		なすのにくみそどん		とうふサラダ もずくとたまごのスープ りんご	ぶたにく みそ かつおぶし もずく	だいす のり とうふ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ さやいんげん なす しょうが にんにく えのきだけ キャベツ きゅうり にんじん りんご	こめ むぎ さとう あぶら さとう こまあぶら	617 25.1 16.5 2.0
29	木		ひじきごはん	とりにくの からあげ	もやしのごますあえ だいこんのみそしる	ひじき とりにく みそ	あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし ねぎ こまつな だいこん	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら さとう こま	618 25.3 23.9 2.2
30	金		ハロウィン献立 フレンチ トースト		コーンサラダ かぼちゃプリン	たまご ツナ だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト パセリ かぼちゃ	パン さとう バター あぶら プリン じゃがいも	699 28.4 26.3 2.0

※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月の地場産物 》

こめ こめこ みそ れんこん きくらげ
きゅうり さつまいも やまといも さといも

学校給食摂取基準（中学期）	当月平均
エネルギー	650kcal
たんぱく質	21.1~32.5g
脂質	14.4~21.7g
食塩相当量	2.0g未満