



10がつよていにんだてひょう



令和7年度

《今月の目標：食べ物のほたらきについて知ろう。》

佐倉市立弥富小学校

こ ん だ て め い			お も な ざ い り よ う						えいようか
ひにち・ ようび	の み も の	主食・おかず	ち・にく・ほねを つくるものになる (あか)		からだのちょうしを ととのえるもと になる (みどり)		エネルギーのもと になる (き)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1 (水)	牛乳 🥛	ビビンバ トックスープ カルピスゼリー	とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ カルピス かんてん	にんじん ほうれんそう	もやし ながねぎ にんにく	こめ さとう おしむぎ トック ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	667 24.8 18.5 2.2
3 (金)	牛乳 🥛	からあげごはん キャベツとツナのあえもの つみれじる <u>よっかいどうのなし(しんこう)</u> 	とりにく アジ たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しょうが ながねぎ なし きゅうり だいこん	こめ おしむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	627 30.4 16.0 2.3
6 (月)	牛乳 🥛	☆先月のラッキーさんのリクエストきゅうしょく☆ むぎごはん <u>チーズハンバーグ</u> ほうれんそうのソテー ABCスープ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	こめ さとう おしむぎ パンこ マカロニ	あぶら バター	712 31.1 23.5 2.6
7 (火)	牛乳 🥛	☆十五夜きゅうしょく☆ きのこごはん サバのたつたあげネギソース だいこんのみそしる おつきみだんご 	サバ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ながねぎ しめじ だいこん えのき しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん しらたまもち	あぶら ごまあぶら	697 28.2 22.1 2.4
8 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん ホイコーロー ちゅうかくらげ アセロラゼリー 	ぶたにく とりにく みそ くらげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	ながねぎ もやし キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	579 20.9 14.2 1.4
9 (木)	牛乳 🥛	☆ラッキーにんじんデー☆ むぎごはん <u>てづくりコロッケ</u>  <u>ちくわのおかかあえ</u> こまつなのみそしる 	ぶたにく みそ たまご ちくわ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ながねぎ キャベツ えのき	こめ パンこ おしむぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら	653 24.5 18.3 1.6
10 (金)	牛乳 🥛	★10月分の給食費引き落とし日★ (5,000円/人+手数料10円) 前日までに残高の確認をお願いします。							
	牛乳 🥛	ハニートースト さくらのこめこシチュー コーンサラダ ブルーベリーゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	しょうパン じゃがいも こめこ さとう はちみつ ゼリー	あぶら バター	604 19.1 25.6 2.0
14 (火)	牛乳 🥛	むぎごはん サケのこうようやき いそあえ さつまじる	サケ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ えのき	こめ さとう おしむぎ さつまいも こんにゃく	あぶら マヨネーズ	662 27.2 22.0 1.9
15 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん マーボーじゃが ごぼうサラダ	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう ながねぎ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら	653 21.3 19.3 2.0
16 (木)	牛乳 🥛	※6年生は修学旅行のため、給食がありません。 むぎごはん とりにくとこんにゃくのみそに わかめとツナのサラダ	とりにく ちくわ ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ きゅうり しょうが	こめ おしむぎ さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	576 22.8 17.0 2.0
17 (金)	牛乳 🥛	※6年生は修学旅行のため、給食がありません。 むぎごはん ちくさやき キムチなっとうあえ もずくのみそしる	とりにく たまご とうふ なっとう かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ えのき キムチ	こめ おしむぎ さとう	あぶら	624 29.6 20.4 2.0
20 (月)	牛乳 🥛	★10月分の給食費再引き落とし日★ 前日までに残高の確認をお願いします。							
	牛乳 🥛	むぎごはん のしどり <u>れんこんサラダ</u> 	とりにく たまご ハム みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	ながねぎ きゅうり れんこん しょうが えのき	こめ さとう おしむぎ でんぶん さといも	あぶら ごま マヨネーズ	643 30.9 19.3 2.3
21 (火)	牛乳 🥛	☆本からとびだすごちそう給食☆ こくとうパン みかんジャム <u>シェパードパイ</u> ポトフ 	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	こくとうパン ジャム じゃがいも	あぶら バター	647 27.7 22.3 2.6
22 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん いかのあまからあげ おかかサラダ じゃがいものみそしる	イカ あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう おしむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	614 27.6 16.3 2.2
23 (木)	牛乳 🥛	むぎごはん はなしゅうまい ブロッコリーとツナのサラダ もずくスープ	ぶたにく たまご ツナ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	ながねぎ コーン きゅうり えのき しょうが しいたけ	こめ おしむぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	655 28.7 23.2 2.6
24 (金)	牛乳 🥛	ハヤシライス ごまジャコサラダ フルーツポンチ	ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ バイン しょうが にんにく キャベツ きゅうり もも みかん マッシュルーム	こめ おしむぎ こむぎこ サイダー	あぶら バター ごまあぶら ごま	709 22.5 23.6 2.2
27 (月)	ジョ ア	チキンカレー ひじきとチーズのサラダ ジョア (マスカット) てづくりフルーツゼリー	とりにく ハム	のむヨーグルト チーズ ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく りんご もも みかん バイン	こめ さとう おしむぎ じゃがいも ナタデココ ゼリー	あぶら	655 19.5 11.2 2.8
28 (火)	牛乳 🥛	さつまいもごはん とりのつくねやき やさいソテー キャベツとたまごのみそしる	とりにく たまご ベーコン みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ながねぎ コーン もやし たまねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう おしむぎ さつまいも でんぶん	あぶら	649 32.6 20.2 2.3
29 (水)	牛乳 🥛	むぎごはん サバのハーブやき ささみとみずなのあえもの とんじる	サバ とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ バジル	キャベツ みずな きゅうり ごぼう しょうが にんにく	こめ さとう おしむぎ じゃがいも パンこ こんにゃく	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	664 32.7 21.8 2.0
30 (木)	牛乳 🥛	☆10月のおたんじょうびきゅうしょく☆ しおラーメン あげぎょうざ かぶのピリカラあえ オレンジ 	ぶたにく チャーシュー なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし きゅうり コーン かぶ かぶのは オレンジ	ちゅうかめん ごまあぶら ごま バター	あぶら	620 23.8 20.0 4.2
31 (金)	牛乳 🥛	☆ハロウィンきゅうしょく☆ ジャンバラヤ タンドリーチキン やさいスープ てづくりかぼちゃプリン 	とりにく ウィンナー ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン パプリカ	たまねぎ マッシュルーム レモンじる しょうが にんにく	こめ おしむぎ さとう	あぶら	664 25.2 22.3 2.3

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆9月のラッキーさんは、6年 C・W さんでした。
6日(月)にリクエストしたものが出来ます♪おたのしみに！



※裏面に給食だよりがあります！

栄養摂取基準 (3, 4年生)		当月平均
エネルギー	650	646
たんぱく質	26.8	26.2
脂質	18.1	19.8
食塩相当量	2.0	2.3