

## 11がつのよていこんだてひょう

令和7年度

## 佐倉市立佐倉東小学校

ひにち よ う び	こんだて			おもなさいりょう			エネルギー (kcal) 脂質 (g)
	しゅしょく	牛 乳	おかず・デザート	あか	みどり	きいろ	
				ち・にく・ ほねをつくる	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	
3月				ふんかのひ			
4火	あおなごはん		さめのなんばんづけ みそチゲスープ マッシュマロコーン	さめ ぶたにく あつあけ きゅうにゅう	こまつな にんにく じょうが にくさい にんじん チングルサイ にら	こめ あぶら かだりこ ごま こまあぶら さとう みそ マッシュ バター コーンフレーク	671 21.7 29.8 2.7
5水	セルフバーガー <sup>本から出てきた おいしいレシピ</sup> パンズパン		ハンバーグ アスパラベーコンソテー <sup>本から出てきた おいしいレシピ</sup> かぼちゃのスープ	とりにく ぶたにく とうにゅう チーズ たまご しろなまめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく アスパラガス ほうれんそう	パン こめこ さとう バター あぶら	538 25.5 29.1 2.3
6木	ごはん		さばのみそに ごぼうのサラダ しおとんじる	さば みそ とりにく ぶたにく きゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり きゅべつ こまつな	こめ あぶら こま こまあぶら さとう さといも	642 24.0 27.0 2.8
7金	カレーライス		くりくりサラダ ひがしうわハビバーケーキ	ぶたにく かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご にんじん きゅべつ きゅうり コーン しょうが にんにく サクランボ	こめ むぎ あぶら カレーワル ドレッシング ケーキ	689 24.3 21.3 2.7
10月	ごはん		とりにくのちゅうかこうみやき ナムル もずくスープ	とりにく ぎゅうにく かまぼこ もずく たまご ぎゅうにゅう	えのき ねぎ こまつな もやし ほうれんそう にんじん	こめ あぶら さとう こまあぶら こま かだりこ	568 15.8 28.9 2.8
11火	もちいなりうどん		みそドレサラダ もちもちさつまいもドーナツ	とりにく あぶらあげ ツナ サウ扬にゅう	にんじん はくさい ねぎ こまつな きゅうり きゅべつ ほうれんそう	うどん さとう もち こま こまあぶら こむぎこ しらたまこ ベーグルパン あぶら さつまいも	600 19.4 24.7 2.5
12水	カラフルピラフ		コーンフレークチキン チリコンカン	だいす ぶたにく ワイン とりにく チーズ ペーパー きゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし えりんぎ じroman マッシュルーム トマト グリーンピース	こめ むぎ あぶら バター マヨネーズ コーンフレーク じゃがいも	658 23.8 29.4 2.7
13木	ごはん		あきしゃけのさっぱりあげ れんこんサラダ さといものみそしる	しゃけ とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく きゅうにゅう	しょうが レモン れんこん きゅうり にんじん こまつな	こめ あぶら かだりこ さとう マヨネーズ こま	629 20.2 25.8 1.9
14金	おとうふ たまごどん		だいこんのみそしる おしろもなか	とうふ ぶたにく たまご わかめ あぶらあげ みそ なまクリーム きゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき ねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ バター あぶら さとう かだりこ さつまいも もなかのかわ	602 19.5 21.0 2.2
17月				じゅぎょうさんかん ふりかえきゅうじつ			
18火	ごはん		いかのチリソース にくだんごスープ はやか (みかんのなかま)	いか ぶたにく とりにく きゅうにゅう	しょうが にんにく トマト たまねぎ なき はくさい にんじん じいたけ ちんげんさい はやか	こめ かだりこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	639 18.5 29.2 1.8
19水	さといもごはん		とりにくのごまみそやき いそえ とうがんのカレーに	とりにく みそ のり ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく りんご ほうれんそう えのき たまねぎ にんじん とうがん グリーンピース	こめ さといも さとう こま あぶら かだりこ	644 21.3 21.0 2.5
20木	ごはん		マーボーどうふ シリバーサラダ おふラスク	ハム とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	きゅべつ きゅうり ねぎ にんじん わかめの しょうが にんにく にら しいだけ	こめ あぶら こまあぶら はるさめ こま マヨネーズ さとう かだりこ おふ バター	591 18.3 26.9 2.6
21金	ごはん		しゃけのこうようやき しおこんぶあえ あきのとんじる	しゃけ たまご しおこんぶ みそ ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう	にんじん きゅうり きゅべつ こぼう だいこん しいだけ えのき ねぎ こまつな	こめ あぶら マヨネーズ こま こまあぶら さといも	611 19.3 26.9 1.7
24月				きんろうかんしやのひ ふりかえきゅうじつ			
25火	スイートポテト トースト		ブロッコリーのサラダ チキンのクリームに	たまご ツナ とりにく きゅうにゅう	ブロッコリー バセリ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	パン マカロニ バター さとう こま あぶら オリーブオイル さつまいも	611 22.0 26.9 2.2
26水	ごはん		ささみのパリパリあげ ひじきのにもの かきたまじる	とりにく チーズ ひじき ちくわ ツナ たまご きゅうにゅう	こまつな しそ にんじん えだまめ たまねぎ えのき	こめ あぶら はるまきのかわ こむぎこ かだりこ	640 21.7 30.6 2.0
27木	ガーリックライス		リクエストキッシュ ミネストローネ	ワイン たまご チーズ あさり ペーパー チーズ ぎゅうにゅう	バセリ ほうれんそう たまねぎ ビーマン とうもろこし にんじん セロリ トマト にんにく いんげん	こめ むぎ さとう オリーブオイル バター パンシート あぶら マカロニ	627 22.6 24.1 2.7
28金	ちゃんめし		すたみなサラダ おでん いもうかん	ぶたにく とりにく かくわ あげポール すらのたまご きゅうにゅう	にんにく きゅべつ きゅうり だいこん にんじん えのき	こめ むぎ こまあぶら さとう あぶら こま さつまいも	601 17.1 21.6 2.4

裏面に  
朝ベジレシピ  
あります！



# 城下町姫・江戸ぐるみ

江戸時代に佐倉で食べられていたものや  
当時の名物を使った料理を取り入れた給食

A cartoon illustration of a character with a wide, smiling mouth and large, expressive eyes. The character is wearing a distinctive hat that resembles a multi-tiered Japanese castle (Takayama) with grey roofs and yellow-tipped ridges. The character is looking towards the right.

### 今月平均値

62

1 | 20.8

26.

1 | 2.4

650

14.4  
~21.7

21.1  
~32

2.0未満