



令和7年度

9 がつのよていこんだてひょう

佐倉市立佐倉東小学校

ひにち	ようび	こんだて			おもなざいりょう			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						
2	火	やさい たっぷりカレー		ひじきのマリネ ひんやりだいふく	ふたにく ひじき チーズ きゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スッキーニー なす かぼちゃ トマト きゅうり ピーマン	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	たんぱく質 (g)				
									食塩相当量 (g)				
3	水	ごはん		マーポーどうふ バンサンスウ はちみつレモンゼリー	とうふ ふたにく みそ だいす ハム きゅうにゅう	たけのこ にんじん にら ねぎ しょうが にんにく きゅべつ きゅうり レモン	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら はるさめ はちみつ	631 20.8	19.5 2.4				
4	木	わかめごはん		なすのはさみあげ ぐだぐさんとんじる ヨーグルト	わかめ ふたにく とうふ みそ ヨーグルト たまご きゅうにゅう	なす しょうが こぼう ねぎ たいこん こまつな にんじん	こめ あぶら かたくりこ 砂糖	618 21.0	19.7 2.3				
5	金	はちみつ レモントースト		スパゲッティーサラダ カレーピーンズ	ツナ ふたにく ベーコン だいす チーズ きゅうにゅう	レモン きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース	パン バター はちみつ さとう スパゲッティー あぶら ごま	640 22.9	28.5 2.3				
8	月	きむたくごはん		プロッコリーのちゅうかサラダ にくだんごスープ	ふたにく とりにく たまご きゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが にんにく プロッコリー はくさい しいだけ チンゲンサイ	こめ あぶら あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ はるさめ	536 25.7	19.3 2.5				
9	火	ごはん		とりのからあげ うめおかかあえ こまつなのみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ きゅうにゅう	しょうが にんにく だいこん きゅうり うめ にんじん えのき たまねぎ こまつな	こめ あぶら こめこ かたくりこ	611 25.7	19.7 1.7				
10	水	ごはん		なつとうあえ にくどうふ さくらのなし	なつとう のり かつおぶし ふたにく とうふ きゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ こまつな なし	こめ さとう しらたき あぶら	604 25.9	18.0 1.5				
11	木	やきうどん		レバーのケチャップあえ サイダーポンチ	ふたにく レバー かつおぶし きゅうにゅう	しょうが にんにく もやし きゅべつ にんじん たまねぎ ピーマン みかん もも バイン	うどん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま サイダー ゼリー	555 20.8	16.8 1.9				
12	金	ごはん		しゃけのみそづけやき いそあえ すまじる	しゃけ みそ のり とりにく なると きゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう えのき だいこん にんじん こまつな	こめ さとう あぶら	526 23.0	13.9 1.8				
15	月	ゆめ			けいろうのひ			ゆめ					
16	火	きぬがさどん		とうふとわかめのみそしる フルーツぎゅうにゅうかんてん	ふたにく とうふ あぶらあげ たまご わかめ かんてん きゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのき はねぎ ハイム みかん	こめ あぶら あぶら さとう かたくりこ	621 23.4	20.6 2.0				
17	水	ごはん		さばのたつたあげ(ネギソース) とうにゅうたんたんスープ	さば ふたにく みそ とうにゅう きゅうにゅう	しょうが ねぎ にら にんにく にんじん たまねぎ もやし たけのこ ちんげんさい	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら	692 23.6	27.9 2.0				
18	木	セサミトースト		グリーンサラダ チキンとマカロニのトマトに	とりにく ツナ きゅうにゅう	ほうれんそう きゅべつ コーン たまねぎ にんにく トマト セロリ バセリ	パン バター こま さとう あぶら オリーブオイル マカロニ	597 26.3	22.0 1.9				
19	金	きんぴらごはん		ほうれんそうのしらあえ こんさいのみそしる おはぎ	ふたにく ひじき とうふ みそ あぶらあげ きゅうにゅう	こぼう にんじん えだまめ ほうれんそう こぼう れんこん だいこん こまつな	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら おはぎ	604 21.2	17.1 2.1				
22	月	ごはん		みそだれやきにく おとうふだんごじる つぶつぶみかんゼリー	ふたにく とうふ とりにく みそ たまご かんてん きゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ まいだけ にんじん はねぎ こまつな はくさい こまつな しこたけ みかん	こめ あぶら かたくりこ あぶら さとう ごま オレンジジュース	655 26.7	19.6 2.0				
23	火	ゆめ			しゅうぶんのひ ふりかえきゅうじつ			ゆめ					
24	水	ごはん		イカのこうみあげ ツナとやさいのごまあえ さつまじる	いか ツナ とりにく とうふ みそ あおのり きゅうにゅう	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん きゅべつ だいこん こぼう ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	607 25.8	15.4 1.9				
25	木	タコライス		ABCスープ ミルクくずもち	ふたにく ぎゅうにく だいす ベーコン きなこ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ トマト きゅべつ バセリ	こめ あぶら あぶら さとう ワンタンのかわ こめこ かたくりこ	671 26.2	19.2 1.9				
26	金	わふう スパゲッティー		にんじんポタージュ バナナマフィン	ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	えのき にんにく かぶ こまつな たまねぎ にんじん コーン バセリ	スパゲッティー こめこ こむぎこ さとう バター むしパンミックス	595 21.5	21.4 2.4				
29	月	ビビンバ		はるさめスープ ぶどうたべくらべ	ふたにく みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん えのき たまねぎ ねぎ こまつな ぶどう マスカット	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	530 19.9	14.7 2.3				
30	火	ごはん		とうふのつくねやき マヨネーズあえ はっぽうみそしる	とりにく ひじき とうふ だいす ツナ ふたにく みそ あぶらあげ	ねぎ ちんげんさい しょうが きゅべつ だいこん えのき コン ほうれんそう にんじん れんこん たまねぎ れんこん	こめ かたくりこ パンこ さとう ごま マヨネーズ あぶら	608 23.9	20.5 1.9				
607 19.6													
23.3 2.0													
基準値 (小学校中学年)													
650 14.4 ~21.7													
21.1 ~32.5 2.0未満													

まだまだ残暑が続きそうですね。元気に学校生活をおくるために朝ごはんをしっかり食べて登校してください。
早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを大切にしましょう。

裏面に
朝ベジレシピ
あります！

