



10月 よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度 佐倉市立間野台小学校

10月の目標: 好ききらいをしないでバランスよく食べよう

主な材料 (おもなざいりょう)

栄養量
(小学校 中学年)

日	曜日	献立 (こんだて)			体を作るものになる (赤)		エネルギーの ものになる (黄)		体の調子を整えるものになる (緑)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅう にゅう	しゅよく	おかず	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
1	水		はちみつ レモン トースト	ツナとコーンのサラダ きのこのシチュー	とりにく とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	パン はちみつ じゃがいも さとう	マーガリン なまクリーム あぶら	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ しめじ きゅうり コーン	627 24.7	25.1 2.4	
2	木		ごはん	ホイコーロー はるさめサラダ さつまポテト	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さつまいも はちみつ	あぶら ごまあぶら	キャベツ ピーマン にんにく ながねぎ もやし しょうが きくらげ	639 27.2	17.0 1.7	
3	金		ごはん	いわしのフライ にくワタンスープ メープルビーンズ	いわし ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ コーン	684 29.8	21.9 1.6	
6	月		お月見 (おつきみ) こんだて		さば ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも だんご	ごま あぶら ごまあぶら	にんじん ながねぎ しめじ にんにく えのきたけ しょうが こまつな	693 27.9	24.6 2.5	
7	火		むぎごはん	ぶたじゃがキムチ きりぼしだいこんのサラダ なし (なんすい)	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ ごぼう きゅうり しょうが きりぼしだいこん	607 23.2	15.7 1.8	
8	水		ごはん	まつかぜやき ツナとやさしいごまあえ こまつなのみそしる ミニりんごゼリー	とりにく ぶたにく みそ ツナ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう ゼリー	ごま	ながねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ はくさい	688 29.8	26.3 2.6	
9	木		シュガー あげパン	ポークビーンズ フレンチサラダ	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう	あぶら	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ どまと コーン	638 23.7	24.3 2.5	

※10日(金)は、給食費の引落日です(一人5,000円 + 手数料10円)。前日までに、残高のご確認をお願いします。

前期おつかれさま★

10月10日 目の愛護(めのあいご)デー

10	金		むぎごはん	あきなすのカレー 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	こめ むぎ じゃがいも ルウ ゼリー	あぶら	たまねぎ にんじん なす セロリー しょうが きゅうり	685 20.9	22.1 2.0
----	---	--	-------	----------------------------------	-------------------	--------	--------------------------------	-----	--	-------------	-------------

スポーツの日(おやすみ)

目の健康に役立つ栄養素が多くとれる食べ物(例)

後期もがんばろう!

かんぱう！												
14	火		わかめ ごはん	とりのさっぱりあげ ちゅうかスープ とうにゅうプリンタルト	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こめ こめこ でんぶん タルト	あぶら	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい こまつな	682 27.3	21.4 2.6	
15	水		ごはん	マーボー豆腐 のりうめあえ アセロラゼリー	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん はくさい えのきたけ	684 27.9	22.8 2.5	
16	木		ひじき ごはん	にくだんごスープ だいごいも	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ さつまいも はるさめ さとう	ごま あぶら	にんじん れんこん ほししいたけ えだまめ はくさい こまつな ながねぎ	591 27.0	18.7 2.3	
17	金		ごはん	コーンフレックチキン ほうれんそうのわふうサラダ もやしとわかめのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ のり	こめ コーンフレック さとう	マヨネーズタイプ あぶら ごま	ほうれんそう えのきたけ もやし しょうが にんじん ながねぎ	628 19.9	17.5 2.0	

※20日(月)は、給食費の再引落日です。1回目引き落としができなかった家庭にお手紙を配付しますので、前日までに必ず入金をお願いします。

20	月		ごはん	さけのしおこうじやき おかきサラダ カレーきんぴら ひとくちマンゴーゼリー	さけ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ゼリー さとう	あぶら ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく	597 31.6	15.1 2.0
21	火		ガーリック ライス	とりにくのとまとに コーンサラダ ばくがゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ゼリー	バター オリーブオイル あぶら	にんにく えだまめ たまねぎ にんじん しょうが とまと さやいんげん セロリー キャベツ コーン	639 27.7	20.1 2.8
22	水		ごはん	ハンバーグ デミソース やさしいスープ ヨーグルト	ぶたにく とうふ ワインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ パンこ じゃがいも さとう		たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム しめじ にんじん セロリー キャベツ	679 27.5	22.6 1.7
23	木		ごはん	なまあげのオイスターに あげごぼうのごまからめ かき	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら ごま	だいこん にんにく しょうが かき しらす ごぼう	647 24.8	18.3 1.8
24	金		むぎごはん	あじのスタミナやき なっとうあえ さつまじる	あじ みそ なっとう かつおぶし とりにく あぶらあけ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも さとう	ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ なごねぎ にんじん だいこん ごぼう	615 30.8	17.4 2.4
27	月		パンネ ナポリタン	れんこんサラダ てづくりカップケーキ	ベーコン ワインナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パンネ ミックスこ	バター オリーブオイル マヨネーズタイプ ごま	たまねぎ にんじん ピーマン れんこん マッシュルーム	651 19.7	27.5 2.8
28	火		ごはん	やきぎょうざ ちゅうかいだめ パナナ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ だけのこ はくさい きくらげ しょうが にんにく パナナ	600 22.3	16.2 1.7
29	水		ごはん	島根県(しまねけん)のきょうどりょうり さばのにくい げんきのでるサラダ ミニだいやき	さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ やきふ さとう だいやき	あぶら ごまあぶら	はくさい えのきたけ にんじん しらたき なごねぎ にんにく キャベツ	678 27.6	17.1 2.4
30	木		ハヤシ ライス	ひじきのマリネ ぶどうゼリー	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく マッシュルーム	695 22.5	22.9 2.4
31	金		セルフ ホット ドック	(コッペパン、ワインナー、キャベツ) かぼちゃのポタージュ パリパリパンキン	ワインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パン こめこ さとう せんべい	なまクリーム	キャベツ かぼちゃ たまねぎ パセリ	674 25.4	28.5 2.7

*材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*↑太字になっている食材は、佐倉市産の食材です。

平均値

650
25.8

基準値

650
26.8

(文部科学省)

21.0
2.218.1
2.0未満

●今月の地産物●

こめ(佐倉産コシヒカリ「めしあがれ」)

きゅうり、ごぼう、こまつな、だいこん、とまと、れんこん、みそ、さつまいも