



2023年 9がつ よていこんだてひょう



家庭数

朝ベジしよう!

9月の給食もくひょう「食後のきゅうけいをとろう」

佐倉市立王子台小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)
		牛乳	主食	おかず	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		ちからやねつになる		
4	月	なすとひきにくの カレーライス	ひじきとチーズのサラダ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ピーマン トマト にんじん にんにくしょうが	たまねぎ なす きゅうり コーン	こめ むぎ こむぎこ ゼリー	オリーブオイル あぶら	662 26.0 22.2 2.8	
5	火	ひやしきつね うどん	げんきのでるサラダ フルーツしらたま	あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ きりほしだいこん	にんにく みかん パイナップル もも	うどん さとう ゼリー しらたま	ごまあぶら	590 29.7 19.3 2.2	
6	水	からあげ ごはん	けんちんじる 佐倉産のなし	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なし	しょうが ながねぎ だいこん ごぼう	こめ むぎ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごま	620 25.3 17.8 2.3	
7	木	ちゅうかどん	しゅうまい オイスターソースいため わかめスープ	いか うすらたまご ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ベーコン	こまつな にんじん にら	はくさい たまねぎ えのきだけ ながねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	628 26.6 21.0 2.4	
8	金	★★9がつ9かば重陽の節句★★			たら かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい きくのはな ごぼう	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら	601 24.0 16.8 1.8
11	月	キャロット ピラフ	なすのミートグラタン ラビオリスープ ぶどうゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン セロリ こまつな	なす たまねぎ キャベツ	こめ むぎ ラビオリ	あぶら	634 24.5 19.3 2.6	
12	火	ごはん	さばのみそやき なっとうあえ なめこのみそしる	さば なっとう かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	きりほしだいこん だいこん なめこ ながねぎ	こめ さとう	あぶら	626 27.7 19.0 2.1	
13	水	マーボー とうふどん	バンサンスー ひとくちアセロラゼリー	とうふ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんにくしょうが	たまねぎ ほしいたけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう かたくりこ マロニー	あぶら ごまあぶら	631 25.0 20.1 1.9	
14	木	★「まごはやさしい」を食べよう★			ツナ ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム かんでん	にんじん キャベツ コーン	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	パン さとう じゃがいも	ごま マーガリン あぶら マヨネーズ	662 25.4 28.3 2.6
15	金	★「まごはやさしい」を食べよう★			ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも あおのり	にんじん グリーンピース	グリンピース ごぼう だいこん ほしいたけ	こめ むぎ さとう こむぎこ さといも	あぶら	594 23.4 19.6 2.1
19	火	★★きょうどりょうい:あいちけん★★			たちうお とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう ほしいたけ	こめ むぎ パンこ さといも さとう	あぶら ごま	722 26.1 22.6 1.5
20	水	キムチ チャーハン	やきギョウザ はるさめたまごスープ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ちんげんさい	にんにくしょうが はくさい えのきだけ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	601 21.9 20.2 2.6	
21	木	ハヤシライス	みそドレッシングサラダ ぶどう	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム	キャベツ きゅうり もやし ぶどう	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	678 21.8 25.5 2.2	
22	金	★朝ベジレシビを食べよう★			かつお ツナ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ あすき	ピーマン にんじん しょうが	ごぼう だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ かたくりこ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	688 31.0 19.2 1.9
25	月	チキンライス	とうふナゲット シーフードカレースープ マスカットゼリー	とりにく とうふ あさり いか	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム セロリ にんにくしょうが	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも こめこ	バター あぶら	653 23.3 21.6 2.5	
26	火	ぶたどん	ごったじる やさいチップス	ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ たまねぎ だいこん	だいこん キャベツ しめじ れんこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	659 25.5 21.8 2.3	
27	水	タコライス	タコライスのそえキャベツ トルティーヤふうチップス ABCスープ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト にんにく たまねぎ	コーン グリンピース キャベツ セロリ	こめ しゅうまい のかわ ABCマカロニ	あぶら マヨネーズ	693 28.0 22.9 2.2	
28	木	ごはん	ちゅうかふうむしざかな 弥富産じゃが芋の ジャジャンとうふ	あかうお ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが たまねぎ ほしいたけ ながねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	615 29.0 18.7 2.1	
29	金	★★十五夜 おつきみこんだて★★			うさぎ ぶたにく なる たらすりみ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ コーン だいこん ながねぎ	こめ さつまいも しらたま さといも	バター	607 24.8 15.9 2.2

9月の地場産物
じばさんぶつ
佐倉市・八街市



	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	640
たんぱく質	26.7	25.7
脂質	18.1	20.6
食塩相当量	2.0	2.2