

2023年 10がつ よていにんでてひょう

10月給食もくひょう「たべもののはたらきをしよう」

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			
2	月		ごはん	オイスターソースいため とうふのチゲふう りんご	とりにく ぶたにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こまつな りんご	はくさい だいこん しめじ	こめむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	577 23.4 15.1 2.2
3	火		ごはん	トマトミートローフ きたあかりのこぶきいも コンソメスープ	ぶたにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ	こめむぎ パンこ さとう じゃがいも	マカロニ	644 24.3 19.4 2.2
4	水		いwashのかば やきどん	きりほしだいこんとちくわの あえもの けんちんじる	いwash ちくわ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こめむぎ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	640 25.6 21.8 2.1
5	木		ホイコーロー どん	★朝ベジレシピを食べよう★ しおこんぶあえ おふのラスク	ぶたにく ツナ きなこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン こまつな しょうが	こめむぎ さとう かたくりこ ふ	あぶら ごまあぶら ごま バター	645 25.7 21.7 1.8
6	金		ごはん	さばのごまみそやき なっとうあえ みそしる ひとくちぶどうゼリー	さば みそ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん きりほしだいこん ながねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	ごま	665 28.3 18.0 2.5
9	☆★めのおいでー★★ スポーツの日									
10	火		キャロット ピラフ	とりにくのこうそうやき こめこのシチュー ブルーベリーゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ピーマン ほうれんそう	こめむぎ じゃがいも こめこ ゼリー	オリーブオイル あぶら	613 28.7 16.9 2.2
11	水		ごはん	あかうおのかおりあげ さつまいものあげに こったじる	あかうお ぶたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しめじ キャベツ	こめむぎ かたくりこ さつまいも さといも	あぶら	632 28.8 16.9 2.0
12	木		やきカレー パン	ツナサラダ ミネストローネ	ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ コーン	こめむぎ かたくりこ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	579 22.5 22.5 2.9
13	金		ごはん	まぐろカツ すいとんじる あべかわいも	まぐろ とりにく あぶらあげ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こめむぎ パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	688 22.8 19.7 1.7
16	月		ブルコギ どん	だいこんのピリからスープ ぶどうゼリー	ぶたにく なまあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	こめむぎ さとう マロニー ゼリー	ごまあぶら	639 26.4 17.9 2.3
17	火		ごはん	★きょうどりょうり : いばらきけん★ そぼろなっとうはるまき れんこんきんぴら さつまいものみそしる	なっとう さつまいも ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん ごぼう だいこん ながねぎ	こめむぎ あぶら はるまきのかわ ごまあぶら さとう さといも さつまいも	あぶら ごまあぶら	659 22.4 18.0 2.2
18	水		チキンとたま ごのカレーラ イス	ひじきとチーズのサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン	とりにく うすらたまご ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	こめむぎ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	654 24.1 18.5 1.7
19	木		スパゲティ ミートソース	ブロッコリーサラダ ブルーベリーマフィン	ぶたにく だいず ハム たまご	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ ブロッコリー ブルーベリー	こめむぎ さとう こむぎこ	オリーブオイル あぶら バター	607 24.7 23.0 2.3
20	金		ごはん	ちゃんちゃんやき そぎだいこんのもの	マス みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん キャベツ もやし コーン だいこん	こめむぎ さとう	バター	652 30.0 17.5 2.3
23	月		ぶたどん	なめこのみそしる りんごヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	こめむぎ さとう	あぶら	631 25.5 17.0 2.2
24	火		ココアフレ ンチトースト	コールスローサラダ チリコンカン	たまご ハム ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ さとう じゃがいも	バター あぶら	619 25.9 23.4 2.8
25	水		ごはん	★10月27日はじゅうさんや★ おさかなメンチ そくせきづけ しらたまじる かき	いwash たらすりみ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ かまぼこ	にんじん はくさい しめじ たくあん ながねぎ	こめ パンこ しらたま	くり あぶら ごま	599 24.9 16.9 2.1
26	木		ごはん	レバーとポテトのごまあえ あつあげのカレーに	なまあげ ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	684 27.9 23.5 2.1
27	金		ガーリック ライス	いかのマリネ さつまいもクリームスープ マスカットゼリー	いか ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ピーマン パセリ	こめ かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	732 27.0 20.4 2.6
30	月		ごはん	ぶるぶるかんてんのあえもの おでん ぶどうグミ	うすらたまご ちくわ はんぺん がんもどき	ぎゅうにゅう かんてん こんぶ とりにく	にんじん キャベツ きゅうり もやし だいこん	こめむぎ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	608 25.0 15.7 2.1
31	火		ごはん	★ハロウィン★ かぼちゃのハンバーグ ラビオリスープ かぼちゃプリン	ベーコン ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな キャベツ	こめ ラビオリのかわ	あぶら バター	664 24.2 22.4 2.4

※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります。



10月の
地場産物
じばさんぶつ



学校給食摂取基準(中学年)		当月平均値
エネルギー(kcal)	650	639
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.6
脂質(g)	14.4~21.7	19.3
食塩相当量(g)	2.0	2.2

※朝ベジレシピは裏面をご覧ください。

主な材料の

佐倉市・八街市