



2025年 9がつ よていこんだてひょう



9月の給食もくひょう「食後のきゅうけいをとろう」

家庭数

佐倉市立王子台小学校

ひにち	ようび	こんだてめい			おもなざいりよう				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					
3	水	牛乳	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 ひとくちレモンゼリー	ぶたにく とりにく だいす 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	658 25.6 21.9 2.6	
4	木	牛乳	キムたくごはん	あつあげととりにくのみそいため 佐倉産のなし	ベーコン とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい はくさいキムチ たくあん	ながねぎ たまねぎ キャベツ なし	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら	564 22.4 16.1 2.0	
★朝ベジレシピを食べよう★		さばのてりやき ★きゅうりのおかかあえ きくかまぼこのしらたまじる		さば ちくわ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ とうふ かまぼこ	だいこん しょうが きゅうり きりほし	ほししいたけ しめじ ながねぎ	こめ さとう かたくりこ しらたま	マヨネーズ	665 29.5 24.0 2.2	
5	金	牛乳	ごはん	チンジャオロースーどん	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ピーマン ちんげんさい	しょが もやし えのきだけ	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	634 24.0 19.2 1.8	
9	火	牛乳	きくちらし	さけみそマヨネーズやき ぐだくさんすまじる	あぶらあげ たまご さけ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ	にんじん さやいんげん こまつな きくはなびら	ほししいたけ かんぴょう れんこん だいこん	こめ さとう かたくりこ さといも	マヨネーズ	558 27.4 16.3 2.5	
10	水	牛乳	はちみつレモントースト	げんきができるサラダ チリコンカン フローズンゼリー	ぶたにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん もやし キャベツ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ににくしょうが	パン はちみつ バター さとう じやがいも	マーガリン あぶら	649 26.6 24.7 2.3	
11	木	牛乳	ごはん	めばるのかおりあげ なっとうあえ とんじる	めばる かつおぶし なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが	きりほし ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ かたくりこ じやがいも	あぶら	642 28.9 17.1 2.4	
12	金	牛乳	ハヤシライス	キャベツフレンチサラダ プリン	ぶたにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん コーン きゅうり	たまねぎ ににく キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら	695 21.6 23.8 2.1	
15	月	★「まごはやさしい」を食べよう★			けいろう(敬老の日)							
16	火	牛乳	ごはん	カツオカツ そくせきづけ じゃがいものみそしる まっちゃんプリン	かつお かつおぶし あつあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ みそ	にんじん こまつな はくさい	たくあん だいこん たまねぎ えのきだけ	こめ パンコ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま さとう	614 20.3 18.3 2.1	
17	水	牛乳	マーぼーどうふどん	ちゅうかあえ アセロラゼリー	とうふ ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ちんげんさい ながねぎ	たまねぎ ほししいたけ きりほし ににくしょうが	こめ むぎ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	653 25.5 21.5 1.8	
18	木	牛乳	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 だいす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな 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 マヨネーズ のかわ じやがいも	あぶら マヨネーズ マカロニ	673 25.9 21.2 2.0	
☆☆きょうどりょうい:とくしまけん☆☆		さわらさいきょうやき よしのがわじる すだちゼリー		ちくわ さわら みそ ちりめんじやこ なると とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな こまつな	ごぼう ほししいたけ だいこん すだち	あぶら さとう そうめん ゼリー	こめ	あぶら	563 25.8 14.4 2.1	
19	金	牛乳	いりこめし	セルフビビンバ	ビビンバのナムル トックいりキムチスープ なしそり	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな にら きりほし だいこん しめじ	もやし はくさいキムチ だいこん しめじ	こめ むぎ さとう トック ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	615 24.0 15.1 1.9	
23	火	しゅうぶん(秋分)の日										
24	水	牛乳	わかめごはん	さんまのたつたあげ こんさいのごまじる おはぎ	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あすき	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ ながねぎ	こめ かたくりこ さといも さとう	あぶら ごま	674 24.2 22.5 2.0	
25	木	牛乳	ごはん	トマトミートローフ あおのりポテト こまつなミルクに	とりにく ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう あおのり ベーコン	にんじん トマト こまつな	たまねぎ ににく コーン	こめ パンコ じゃがいも こめこ	オリーブオイル あぶら さとう	657 28.3 19.5 2.1	
26	金	牛乳	きつねうどん	千葉県産こいわしフライ みいろあえ とうにゅうドーナツ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし とうにゅう	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ	ほししいたけ だいこん ながねぎ はくさい	うどん さとう パンこ	あぶら	568 27.0 24.4 2.2	
29	月	牛乳	からあげごはん	ほうれんそうわふうサラダ みそけんちんじる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが	えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	611 25.6 17.6 2.5	
30	火	牛乳	ツナライス	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	ツナ ベーコン とうふ いか あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん コーン プロッコリー	たまねぎ コーン セロリ ににくしょうが	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも こめこ	バター あぶら あぶら じやがいも	693 23.0 24.0 2.4	

9月の
地場産物
じばさんぶつ



こめ
(コシヒカリ)



みそ

なし4日



トマト
25日



ごぼう
じゃがいも



こまつな



れんこん

※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。

食事摂取基準値
エネルギー 650
たんぱく質 26.7
脂質 18.1
食塩相当量 2.0

当月平均値
エネルギー 632
たんぱく質 25.3
脂質 20
食塩相当量 2.2

佐倉市・八街市
主な材料の
なかの太字

