



2025年 9がつ よていにんだてひょう



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 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		
					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		
3	水		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 だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ピーマン たまねぎ なす にんじん 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		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	
★朝ベジレシビを食べよう★				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 わかめ きゅうり かつおぶし とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが きゅうり きりほしだいこん	こめ さとう かたくりこ しらたま		665 29.5 24.0 2.2	
8	月		チンジャオ ロースーどん	はるさめたまごスープ ぶどうゼリー	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 にんにく	こめ 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		きくちらし	さけみそマヨネーズやき ぐだくさんすましじる	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 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		はちみつ レモン トースト	げんきがでるサラダ チリコンカン フローズンゼリー	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん もやし キャベツ きゅうり	パン はちみつ さとう じゃがいも	マーガリン バター あぶら	649 26.6 24.7 2.3	
11	木		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 みそ	ぎゅうにゅう とうふ	ほうれんそう にんじん にんにく しょうが ながねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	あぶら	642 28.9 17.1 2.4	
★つだ うめこ★ 明治時代の食文化から				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 たまねぎ にんにく コーン マッシュルーム 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★									

※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。

9月の

地場産物

じばさんぶつ

佐倉市・八街市
主な材料の
なかの太字



こめ
(コシヒカリ)

こめこ



みそ



さといも



なし4日



トマト
25日



じゃがいも



こまつな



れんこん

食事摂取基準値

当月平均値

エネルギー	650	632
たんぱく質	26.7	25.3
脂質	18.1	20
食塩相当量	2.0	2.2

