

2025年 10がつ よていにこんだてひょう

10月給食もくひょう「たべものはたらきをしろう」

佐倉市立王子台小学校



ひ に ち	よ う び	牛 乳	主食	お か ず	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)
					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		
1	水	牛乳	ホイコーロー どん	きゅうりのなんばんづけ クレープ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ににく きゅうり	こめ さとう かたくりこ クレープ	636 23.6 19.8 1.8
2	木	牛乳	ごはん	とうふハンバーグ ★れんこんサラダ いもだんごしる	とうふ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな しょうが ながねぎ えのきだけ	れんこん きゅうり こぼうコーン ながねぎ	645 29.5 18.5 2.3
3	金	牛乳	ちゅうか どん	ポークシュウマイ もやしのナムル ぶどう	いか ぶたにく あつあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ぶどう	はくさい たまねぎ もやし きゅうり	606 24.4 19.8 1.9
★★十五夜 おつきみこんだて★★					うさぎハンバーグ おつきみじる おつきみなしゼリー	とりにく ぶたにく かまぼこ たらすりみ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ かぼちゃベースト	564 22.1 13.6 1.8
7	火	牛乳	ごはん	ちゃんちゃんやき そぎだいこんのにもの ひとくちぶどうゼリー	さけ 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 コーン しらたき	キャベツ もやし コーン たいこん	685 32.7 17.0 1.9
8	水	牛乳	ポークカレー ライス	ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん コーン きゅうり	バター あぶら こむぎこ じゃがいも	702 24.9 21.7 2.3
9	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 みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん ににく	しょうが たまねぎ こぼう ながねぎ	643 29.0 17.1 2.4
★★めのあいごでー★★					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 しろはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	ブルーベリー ほうれんそう	615 29.1 16.9 2.2
14	火	牛乳	キムたく ごはん	ショウロンポウ あつあげのみそいため りんご	ベーコン ぶたにく 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	しょうが たまねぎ キャベツ りんご	630 24.7 19.6 2.3
15	水	牛乳	おやこどん	あげごぼうごまあえ じゃがいものみそしる ひとくちヨーグルトゼリー	とりにく たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ こぼう	654 25.5 17.1 2.3
16	木	牛乳	やきカレー パン	ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ぶたにく ハム ベーコン レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ コーン	パン パンコ マカロニ セドウ	570 22.9 20.9 2.5
17	金	牛乳	ごはん	まぐろカツ すいとんじる シナモンおさつ	まぐろ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ	たいこん しめじ ながねぎ	698 22.6 18.6 1.7
20	月	牛乳	ごはん	ちゅうかあえ ジャジャンどうふ アセロラゼリー	ちくわ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし	たまねぎ しょうが ほししいだけ ながねぎ	615 23.0 17.7 1.9
★きょうどりょうい : しまねけん★					あぶらあげ いわしすりみ さばすりみ さば	ぎゅうにゅう	にんじん のり	たいこん こぼう はくさい ながねぎ	599 24.3 20.8 2.0
21	火	牛乳	だいこん めし	さばのにぐいふう おふのきなこラスク	さば	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	こめ たまねぎ	672 23.7 19.1 2.1
22	水	牛乳	ガーリック ライス	ツナとコーンのサラダ かぼちゃのシチュー マスカットゼリー	ツナ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん スキムミルク	マッシュルーム コーン きゃべつ	あぶら マヨネーズ なまクリーム
23	木	牛乳	ごはん	いわしのてんぷら カレーきんぴら ごったじる	いわし ぶたにく とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しらたき えだまめ	たいこん たまねぎ キャベツ しめじ	631 24.7 20.2 1.9
24	金	牛乳	スパゲティ ミートソース	フレンチサラダ 佐倉産ブルーベリー のマフィン	ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	トマト パセリ コーン	キャベツ きゅうり ブルーベリー	617 25.4 22.7 2.2
27	月	牛乳	からあげ ごはん	しおこうじ ドレッシングあえ さつまじる	とりにく ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり	たいこん こぼう ながねぎ こんにゃく	685 26.0 21.4 2.4
28	火	牛乳	プルコギ どん	だいこんのピリからスープ ぶどうグミ	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	ながねぎ たまねぎ にんにく たいこん	634 26.7 17.6 2.3
29	水	牛乳	ごはん	ちくわカレーてん みいろあえ やまがたのいもにふう	ちくわ かつおぶし ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ながねぎ	630 21.5 24.7 1.5
30	木	牛乳	ハヤシライス	レンコングリルサラダ ひとくち はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム	こめ たまねぎ れんこん	708 23.8 24.4 2.1
★★ハロウィン★★					かぼちゃのハンバーグ ラビオリースープ かぼちゃプリン	ベーコン ツナ とりにく ぶたにく	パセリ にんじん こまつな かぼちゃ	あぶら バター	655 23.9 21.8 2.3
31	金	牛乳	ツナライス	10月の 地場産物 じばさんぶつ	10月の 地場産物 じばさんぶつ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな かぼちゃ	学校給食摂取基準(中学年)	当月平均値

10月の
地場産物
じばさんぶつ

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	650 21.1~32.5 14.4~21.7 2.0	640 25.1 19.5 2.1
----------------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

※ 朝ベジレシピは裏面をご覧ください。

主な材料の
なかの太字

佐倉市・八街市 (コシヒカリ)