

家庭数

## 2025年 10がつ よていにんだてひょう

10月給食もくひょう「たべものののはたらきをしよう」

佐倉市立王子台小学校



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)	
ひにち	ようび	牛乳	主食	おかず	あか ち・にく・ほねを つくる	みどり からだのちょうしを ととのえる	きいろ ちからやねつになる		
1	水		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 ぎゅうにゅう あつあげ	にんじん ピーマン にんにく しょうが	キャベツ ながねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ クレープ	636 23.6 19.8 1.8
★朝ベジレシビを食べよう★					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	にんじん こまつな しょうが ながねぎ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	645 29.5 18.5 2.3
2	木		ごはん		6年 止		れんこん きゅうり ごぼう えのきだけ	マヨネーズ ごまあぶら	645 29.5 18.5 2.3
3	金		ちゅうか どん	ポークシュウマイ もやしのナムル ぶどう	3年 止	いか ぶたにく あつあげ なると	はくさい たまねぎ もやし きゅうり	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら	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	にんじん こまつな かぼちゃペースト	こめ さつまいも しらたま さといも	564 22.1 13.6 1.8
6	月		さつまいも ごはん				たまねぎ だいこん ながねぎ		
7	火		ごはん	ちゃんちゃんやき そぎだいこんのもの ひとくちぶどうゼリー	12 年止	さけ みそ ぶたにく なまあげ	キャベツ もやし コーン	こめ さとう さといも ゼリー	685 32.7 17.0 1.9
8	水		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 ぎゅうにゅう チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	702 24.9 21.7 2.3
9	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 とうふ みそ	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも	643 29.0 17.1 2.4
☆☆めのあいごでー☆☆					とりにく ぶたにく しほなまめ	にんじん たまねぎ ブルーベリー	こめ むぎ じゃがいも こめこ	オリーブオイル あぶら ゼリー	615 29.1 16.9 2.2
10	金		キャロット ピラフ						
14	火		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	にんじん ちんげんさい はくさいキムチ たくあん	こめ むぎ かたくりこ	630 24.7 19.6 2.3
15	水		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	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	654 25.5 17.1 2.3
16	木		やきカレー パン	ブロッコリーサラダ ミネストローネ	5年 止	ぶたにく ハム ベーコン レンズまめ	にんじん トマト パセリ コーン	パン パンコ マカロニ さとう じゃがいも	570 22.9 20.9 2.5
17	金		ごはん	まぐろカツ すいとんじる シナモンおさつ	5年 止	まぐろ とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな たまねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ こめこ	698 22.6 18.6 1.7
20	月		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	にんじん チンゲンサイ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	615 23.0 17.7 1.9
★きょうどいようり：しまねけん★					あぶらあげ いわしすりみ さばすりみ さば	にんじん だいこん ごぼう はくさい ながねぎ	こめ さとう かたくりこ ふ	あぶら ごま バター	599 24.3 20.8 2.0
21	火		だいこん めし	さばのにぐいふう おふのきなこラスク		ぎゅうにゅう のり とうふ きなこ	たまねぎ		
22	水		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	にんじん かぼちゃ パセリ きんぴら たまねぎ	こめ こめこ ゼリー	672 23.7 19.1 2.1
23	木		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	にんじん ごぼう しらたき えだまめ	こめ こむぎこ じゃがいも さといも	631 24.7 20.2 1.9
24	金		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	にんじん トマト パセリ たまねぎ ブルーベリー	こめ スパゲティ さとう こむぎこ バター	617 25.4 22.7 2.2
27	月		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	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも	685 26.0 21.4 2.4
28	火		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	にんじん チンゲンサイ こまつな	こめ むぎ さとう はるさめ	634 26.7 17.6 2.3
29	水		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 なまあげ	ほうれんそう にんじん	こめ こむぎこ さとう さといも	630 21.5 24.7 1.5
30	木		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	にんじん たまねぎ マッシュルーム れんこん	こめ むぎ こむぎこ さつまいも ゼリー	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 キャベツ	こめ ラビオリのかわ バター	655 23.9 21.8 2.3
31	金		ツナライス						

※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  
じばさんぶつ主な材料の  
なかの太字

佐倉市・八街市 (コシヒカリ)



学校給食摂取基準(中学年)

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

当月平均値

※ 朝ベジレシビは裏面をご覧ください。