



2026年 9がつ よていにんだてひょう

家庭数



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	木		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 佐倉産なし「ほうすい」	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 コーン にんじん きゅうり にんにく なす なし	こめ むぎ こむぎこ オリーブオイル あぶら	657 25.6 21.8 2.4	
★朝ベジレシピを食べよう★					あかうおのかおりあげ きゅうりのおかかあえ とんじる ミニアセロラゼリー	あかう かつおぶし ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ しょうが にんにく だいこん ながねぎ	こめ むぎ かたくりこ じゃがいも ゼリー	620 28.5 17.2 2.0	
4	金		ごはん	はちみつ レモン トースト	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん もやし キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ ながねぎ ごぼう	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 ゼリー	650 26.4 23.8 2.5	
7	月		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 ミニりんごゼリー	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう とうふ みそ	にんじん もやし キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ ながねぎ ごぼう	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 ゼリー	650 26.4 23.8 2.5	
8	火		おやこどん	あげごぼうごまあえ じゃがいものみそしる こくとうビーンズ	とりにく たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ だいず	にんじん こまつな たまねぎ ながねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごま ふ	659 26.8 17.9 2.2	
9	水		きくちらし	★★9がつ9かは重陽の節句★★ たらみそマヨネーズやき こぎくのそうめんじる	あぶらあげ たまご たら かまぼこ	ぎゅうにゅう のり わかめ とりにく とうふ	ほししいたけ かんぴょう れんこん だいこん きくはなびら	こめ さとう そうめん マヨネーズ	553 28.9 15.1 2.6	
10	木		ハヤシライス	キャロットサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ハム ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム パナナ	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら	727 23.5 23.9 2.1	
11	金		キムたく ごはん	しゅうまい とりにくのみそいため マスカットゼリー	ベーコン とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	にんじん ちんげんさい はくさいキムチ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ゼリー	629 25.2 18.1 2.3	
★つだ　うめこ★　明治時代の食文化から										
14	月		バター ライス	トマトミートローフ キャベツフレンチサラダ しろはなまめのシチュー	ぶたにく とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう しろはなまめ ハム	にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく	こめ パンコ さとう じゃがいも こめこ あぶら バター	703 29.9 22.3 2.0	
★「まごはやさしい」を食べよう★					「ま」まめい「こ」こまなど種実「は」わかめなど海藻「や」やさしい「さ」さかな「し」しいたけなどきのこ「い」いもるい					
15	火		ひじき ごはん	さわらのねぎみそやき ごったじる なしゼリー	ぶたにく あぶらあげ さわら とりにく	ぎゅうにゅう ひじき あつあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ながねぎ しめじ	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごま ゼリー	585 26.3 17.6 2.0	
16	水		きつね うどん	ちくわいそべあげ おかかサラダ とうにゅうドーナッツ	ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり とうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ	うどん さとう こむぎこ あぶら ごま	554 24.0 24.2 2.4	
17	木		ごはん	ほっけフライ なっとうあえ はっぼうみそしる ひやしやきいも	ほっけ かつおぶし なっとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ほうれんそう えのきだけ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	こめ パンこ さつまいも あぶら ごま	678 25.4 18.1 2.0	
18	金		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 だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな にんにく たまねぎ	こめ むぎ しゅうまい のかわ じゃがいも あぶら マヨネーズ マカロニ	690 26.9 22.2 2.0	
21	月	🍌🍌🍌🍌🍌　けいろう(敬老)の日　🍌🍌🍌🍌🍌								
22	火	🦋🦋　国民の休日　🦋🦋								
23	水	🍁🍁🍁　しゅうぶん(秋分)の日　🍁🍁🍁								
24	木		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 あずき	にんじん こまつな れんこん たまねぎ だいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ かたくりこ さといも さとう あぶら ごま	673 24.2 22.4 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 お月見デザート	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいこん ながねぎ ほししいたけ	こめ さつまいも さといも いもだんご オリーブオイル しらたま さつまいもプリン	572 21.1 14.8 1.7
25	金		さつまいも ごはん							
28	月		マーボー どうふどん	スーミータン れいとうパイン	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう たまご	にんじん にら にんにく にんにく たけのこ しょうが たまねぎ コーン パイン	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	627 26.7 19.8 1.7	
29	火		ツナライス	とうふナゲット シーフードカレースープ ぶどうゼリー	ツナ ベーコン とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ にんにく しょうが たまねぎ コーン セロリ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも こめこ ゼリー	685 23.3 24.0 2.3	
30	水		からあげ ごはん	いそかあえ さつまいも 四街道産なし「しんこう」	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな なし えのきだけ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう かたくりこ さつまいも あぶら ごま	642 25.7 16.7 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。

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



なし3日
・30日

さといも



トマト



なす



ごぼう

じゃがいも



こまつな



れんこん



さつまいも



15日~

食事摂取基準値		当月平均値
エネルギー	650	641
たんぱく質	26.7	25.7
脂質	18.1	19.9
食塩相当量	2.0	2.1