



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	主 食	お か ず	牛 乳	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	木	6年止 ごはん	ホキのピリからやき そくせきづけ そぎだいこんのもの		ほき かつおぶし ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん ながねぎ さやいんげん はくさい にんにく しょうが だいこん	こめ むぎ さとう さといも	575 28.2 14.0 2.2		
★朝ベジレシピを食べよう★				★ねぎのナムル とうふのチゲふう おふのきなこラスク		ぶたにく やきとうふ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん にら ながねぎ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま バター	616 24.0 19.9 2.3	
2	3年止 ごはん									
5	月	ごはん	いわしのカリカリフライ さつまいものあげに こったじる つめたいみかん		いわし ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ しめじ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも さとう さといも	630 24.6 17.4 1.4		
6	火	ちゅうか どん	やきまんじゅう ぶるぶるかんてんあえ ぶどう		いか ぶたにく あつあげ なと	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ほうれんそう ぶどう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう	592 25.0 16.5 2.1		
7	水	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 だいず ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ひよこまめ レンズまめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	パン パンコ マカロニ さとう じゃがいも	567 23.3 20.7 2.5	
8	木	さんまのかば やきどん	はくさいピリからあえ いもだんごじる あおりんごグミ		さんま とりにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな はくさい ながねぎ	こめ さとう かたくりこ いもだんご グミ	693 24.9 22.2 2.2		
☆☆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 しほはなまめ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン ブルーベリー	こめ むぎ じゃがいも こめこ	618 29.5 17.0 2.2
9	金	キャロット ピラフ								
12	月	スポーツのひ								
13	火	ごはん	いかフライレモン やみつききゅうり なんばんに りんご		いか ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ きゅうり	にんにく こぼろ こんにやく りんご	こめ パンコ さとう じゃがいも かたくりこ	677 24.1 18.8 2.4	
14	水	キムチチャー ハン	ごまだれサラダ れんこんい りにくだんごスープ なしゼリー		ぶたにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな れんこん にんにく はくさい	しょうが もやし きゅうり はるさめ かたくりこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ゼリー	642 23.4 24.2 2.3	
15	木	コーン ピラフ	パンプキングラタン やさいスープ		ツナ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー パセリ キャベツ	こめ むぎ パンコ こむぎこ じゃがいも	689 24.7 22.7 2.2	
16	金	ごはん	めばるのかおりあげ なっとうあえ こんさいのごまじる		めばる かつおぶし なっとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん きりぼしだいこん にんにく	しょうが こぼろ れんこん だいこん	こめ かたくりこ さといも	662 29.2 18.6 2.2	
19	月	ぎょうざ どん	わかめスープ ごまだんご		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな キャベツ	しょうが にんにく えのきだけ ながねぎ	こめ むぎ はるさめ さつまいも しらたまこ	663 24.8 23.0 2.2	
20	火	ごはん	アジフライ みいろあえ やまがたのいもにふう		あじ かつおぶし ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん にんにく	こめ パンコ さとう さといも	655 25.6 25.0 1.7	
21	水	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 だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	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	
22	木	ごはん	ちゅうかあえ ジャジャンどうふ ぶどうゼリー		ちくわ ぶたにく あつあげ 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 ほしいたけ こんにやく ながねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	624 23.8 18.4 1.8	
☆☆10月23日はじゅうさんや☆☆				つくねおろしあんかけ しらたまじる かき		とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん あおじそ たまねぎ ほしいたけ	こめ パンコ しらたま さとう	605 24.8 17.9 2.1	
23	金	くりごはん								
10/27~11/9読書週間 「本からでてきたおいしいレシピ」										
26	月	のうねこぐんだ んふう カレーライス	ひじきとチーズのサラダ りんご		とりにく いか あさり ハム	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	625 24.6 15.3 2.2	
27	火	1.2年止 ごはん	おぼけてんぶらとさつまいも てん きりぼしサラダ けんちんじる		ささみ ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん きりぼしだいこん もやし	しょうが だいこん こぼろ ながねぎ こんにやく	こめ さとう こむぎこ さつまいも さといも	690 30.5 19.6 2.1	
28	水	ごはん	みそドレサラダ おでん マスカットゼリー		みそ いかボール ちくわ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく がんもどき	にんじん キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	こめ さとう じゃがいも ゼリー	650 24.1 18.0 2.2	
29	木	にゃんころ めし	やきぐりコロッケ ごまあえ とんじる みかん		かつおぶし ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん もやし ながねぎ	こぼろ だいこん こんにやく みかん	こめ じゃがいも さつまいも パンコ さといも	629 24.1 16.7 2.1	
☆☆ハロウィン☆☆				かぼちゃがたハンバーグ ラビオリスープ てづくりかぼちゃプリン		とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん こまつな かぼちゃ にんにく	マッシュルーム コーン キャベツ たまねぎ	こめ ラビオリのかわ さとう ホイップクリーム	625 22.7 18.1 2.1
30	金	ガーリックラ イス								

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

※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。

16日~
19日~
21日のみ

15日のみ

学校給食摂取基準(中学年)

エネルギー(kcal)	650	当月平均値	635
たんぱく質(g)	21.1~32.5		25.3
脂質(g)	14.4~21.7		19.3
食塩相当量(g)	2.0		2.1

※ 朝ベジレシピは裏面をご覧ください。