

家庭数

令和7年9月 よていこんだてひょう



こんげつ きゅうしよくもくひょう
* 今月の給食目標 * 『 じょうぶな体をつくろう 』

令和7年度 佐倉市立青菅小学校

ひ	ようび	こ ん だ て め い				おもなざいりょう			栄養価（3・4年生）				
		しゅしよく 主 食	しゅさい 主 菜	ふくさい 副菜・デザート	ぎ ゆう に ゅう	さいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	食 塩 相 当 量	
						ねつ・ちから になるはたらき	ち・にく・ほね をつくるはたらき	からだのちようしを ととのえるはたらき	kcal	g	g	g	
3	水	なつやさいのカレーライス		ひじきのマリネ なし		こめ むぎ あぶら さとう	とりにく ひじき ツナ きゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン なす トマト たまねぎ にんじん きゅうり	611	19.8	20.7	1.7	
4	木	チンジャオロースどん		はるさめスープ アンニンドウフ		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく ささみフレーク ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな たまねぎ しめじ みかん もも	603	19.7	15.9	1.7	
5	金	ガーリックライス	しろみざかなの バジルやき	ミネストローネ ぶどうゼリー		こめ むぎ あぶら パンこ ハエグ マヨネーズ	スケソウダラ ウインナー ぎゅうにゅう	にんにく コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト	605	20.3	16.8	1.8	
8	月	きなこあげパン	ポークビーンズ	コールスローサラダ		ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	きなこと ぶたレバー ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	613	22.9	25.3	2.0	
9	火	重陽（ちようよう）の節句 ごはん サワラのたつたあげ		きっかあえ すましじる なし		こめ こめこ かたくりこ あぶら ごま さとう	サワラ かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	きくのはな にんじん ほうれんそう キャベツ もやし こまつな しめじ	607	23.6	18.0	2.0	
10	水	ツナライス	コーンフレークチキン	キャベツカレースープ プチピーチゼリー		こめ むぎ あぶら ハエグ マヨネーズ コーンフレーク	ツナ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン パセリ	659	25.3	22.5	2.2	
11	木	ハヤシライス		ポテトサラダ チーズ		こめ むぎ あぶら さとう こめこ じゃがいも	ぎゅうにく ツナ チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム セロリ グリンピース	634	22.6	21.2	1.6	
12	金	ホイコーローどん		ワントンスープ ヨーグルト		こめ むぎ ごま あぶら さとう ワントンのかわ	ぶたにく とりだんご ヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ キャベツ ながねぎ にんじん こまつな	618	25.1	17.1	1.6	
16	火	のざわな チャーハン	かつおカツ	れんこんのきんぴら なめこじる		こめ むぎ あぶら さとう ごま	とりにく かつおカツ とうふ みそ かつおぶし にぼし きゅうにゅう	のざわな しいたけ にんじん れんこん なめこ ながねぎ	607	23.1	19.4	2.4	
17	水	ひやしにくみそうどん		ちくわとさつまいもの てんぷら はちみつレモンゼリー		うどん あぶら さとう さつまいも てんぷらこ	ぶたにく みそ ちくわ きゅうにゅう	にんじん きゅうり もやし たけのこ しいたけ ながねぎ	639	19.7	21.4	2.1	
18	木	れんこんピラフ	ラタトゥイユチキン	グリーンサラダ		こめ むぎ あぶら さとう	ベーコン とりにく ツナ きゅうにゅう	れんこん かぼちゃ ピーマン にんじん トマト ほうれんそう	629	23.8	21.3	1.7	
19	金	ごはん （やきのり）	にくどうふ	きりぼしだいこんの うめサラダ なし		こめ あぶら さとう ごま	のり やきどうふ ぶたにく かまぼこ わかめ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく きりぼしだいこん	625	24.5	19.2	1.8	
22	月	むぎごはん	とりにくのからあげ	きゅうりのおかかあえ いためやさいのみそしる		こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら	とりにく かつおぶし ちくわ にぼし みそ きゅうにゅう	きゅうり こまつな にんじん ごぼう もやし しめじ	608	24.1	20.4	2.1	
24	水	マーボードウフどん		キムチスープ りんご		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ ぶたレバー とりだんご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ニラ しいたけ はくさいキムチ キャベツ こまつな	609	25.3	19.2	1.8	
25	木	いりめし	シイラのごまだれかけ	さわにわん ブルーベリーゼリー		こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	しらす あぶらあげ シイラ ぶたにく かつおぶし きゅうにゅう	すだち にんじん しいたけ だいこん たけのこ こまつな	613	25.9	16.6	1.8	
26	金	ガーリック トースト	とりにくとだいすの トマトに	れんこんとひじきの サラダ ヨーグルト		しょくパン マーガリン あぶら さとう じゃがいも	とりにく だいす ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく パセリ トマト にんじん たまねぎ れんこん きゅうり	613	24.7	26.6	2.0	
29	月	むぎごはん	あつあげとやさいの みそいため	もすくのスープ かき		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	あつあげ ぶたにく みそ もすく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ピーマン えのきだけ	604	22.6	18.4	1.9	
30	火	ごはん	サバのカレーやき	きりぼしだいこんの サラダ さつまじる		こめ あぶら さとう ごま さつまいも	サバ かまぼこ わかめ あつあげ みそ にぼし かつおぶし きゅうにゅう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり こまつな	616	24.3	18.5	2.3	
★材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。									今月の平均値	617	23.2	19.9	1.9
★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は結び合い農園の有機野菜です。									基準値(3・4年生)	650	25.8	18.0	2.0

～お願い～

- * 衛生対策・感染症予防のため、給食の時間は給食当番以外の児童もマスクを着用しますので、ご用意をお願いいたします。
- * 給食当番の白衣は食品を扱う際に着用すること、香料に過敏な児童もいるため、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用は控えてください。佐倉市の予算で購入していただいているものです。大切に使ってほしいです。



給食で使っている「米」「パン」代金は、佐倉市からの補助で購入しています。
今後も佐倉市と協力して、給食費を値上げすることなく、おいしい給食を提供できるよう取り組んでまいります。

