

家庭数

令和7年10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 * 『 好き嫌いなく食べよう 』

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	ぎゅうにゅう	きいろ	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		
1	水	ツナライス	じゃがいもとなすの グラタン	ABCスープ 佐倉産の		こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ マカロニ	ツナ ぶたにく チーズ ぶたレバー とうにゅう ウインナー きゅうにゅう	にんじん なす たまねぎ トマト キャベツ セロリ コーン	652	26.5	22.1	2.3		
2	木	ごはん	にくどうふ	ゴマネーズサラダ りんご		こめ むぎ あぶら さとう ごま ノイグ マネーズ	やきどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり	639	22.9	21.0	1.1		
3	金	ごもくごはん	こいわしのフライ	れんこんのきんぴら さといものみそしる		こめ むぎ さとう あぶら ごま さといも	とりにく あぶらあげ いわしフライ わかめ みそ きゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう れんこん しめじ	618	22.5	21.0	2.1		
6	月	さつまいもごはん	サワラのたつたあげ	すましじる フルーツしらたま		こめ さつまいも あぶら かたくりこ こめこ しらたま	サワラ かまぼこ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ながねぎ しめじ みかん もも パイン	650	22.6	17.4	1.8		
7	火	ごはん	とりにくとさといもの にもの	きりぼしだいこんの ごまあえ かき		こめ さといも あぶら さとう ごま	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ きりぼしだいこん	629	22.1	17.4	1.3		
8	水	れんこんピラフ	しろみざかなの コーンフレークやき	キャベツのとうにゅうに ヨーグルト		こめ むぎ あぶら ノイグ マネーズ コーンフレーク	ベーコン スケソウダラ ウインナー とうにゅう ヨーグルト きゅうにゅう	れんこん キャベツ にんじん たまねぎ コーン しめじ	626	25.6	15.8	2.2		
9	木	ごはん	とうふのハンバーグ	ポテトサラダ とうがんのみそしる		こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	とうふ ぶたにく ひじき ハム あぶらあげ みそ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり コーン とうがん	650	24.3	21.3	1.6		
10	金	スパゲッティーミートソース		にんじんサラダ ブルーベリーゼリー		スパゲッティー あぶら さとう	ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム セロリ きゅうり	609	18.3	24.8	2.8		
14	火	ガーリックライス	タンドリーチキン	とうにゅうスープ ベビーチーズ		こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも	とりにく ウインナー とうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんにく コーン たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	637	25.1	23.2	1.9		
15	水	ごはん	モウカザメのフライ	きりぼしだいこんの マヨサラダ いためやさいのみそしる		こめ パンこ ノイグ マネーズ あぶら ごま	モウカザメ ツナ みそ かつおぶし にぼし きゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん ごぼう もやし こまつな	673	24.7	25.3	1.6		
16	木	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 こまつな しめじ	608	25.4	19.2	1.8		
17	金	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ さつまいものみそしる		こめ あぶら こめこ かたくりこ さつまいも	とりにく なっとう わかめ みそ にぼし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん しめじ にんにく	621	24.0	18.3	2.1		
20	月	ビビンバ		もずくのスープ アンニンドウフ		こめ むぎ さとう あぶら	ぶたにく みそ もずく とうふ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし にんにく ながねぎ えのきだけ	606	20.3	16.7	2.0		
21	火	ごはん	シイラのごまだれかけ	さつまじる みかん		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	シイラ あつあげ みそ かつおぶし にぼし きゅうにゅう	にんじん だいこん こまつな ながねぎ ごぼう こんにゃく	605	24.4	14.6	1.6		
22	水	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 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	614	22.9	25.2	2.0		
23	木	チキンカレーライス		ひじきのマリネ ぶどうゼリー		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	とりにく ひじき ハム きゅうにゅう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり	610	19.9	16.9	1.9		
24	金	さといもごはん	タラの ちゃんちゃんやき	のりふで		こめ むぎ さといも さとう ごま バター	あぶらあげ スケソウダラ がんもどき とりささみ みそ きゅうにゅう	にんじん しいたけ えだまめ キャベツ ピーマン だいこん	607	31.1	17.7	2.1		
27	月	ピザトースト	こめこのシチュー	れんこんサラダ みかん	 福ペシシヨウ!	しよくパン あぶら じゃがいも ごま ノイグ マネーズ	ウインナー とりにく とうにゅう ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム にんじん れんこん	604	24.1	25.3	2.3		
28	火	カレーピラフ	カレイのパンこやき	ミネストローネ ヨーグルト		こめ むぎ あぶら ノイグ マネーズ パンこ じゃがいも	とりにく カレイ ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース コーン パセリ トマト セロリ	620	26.2	19.1	1.7		
29	水	ごはん	あつあげととうがんの にもの	こまつなのいそあえ かき		こめ あぶら さとう	あつあげ ぶたにく のり きゅうにゅう	とうがん にんじん しらたき にんにく こまつな えのきだけ	611	22.1	18.6	1.2		
30	木	むぎごはん	サバのみそに	ゆでブロッコリー さわにわん		こめ むぎ さとう かたくりこ	サバ みそ ぶたにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	しょうが ブロッコリー だいこん たけのこ にんじん ごぼう	612	22.9	19.6	2.0		
31	金	ハヤシライス		かぼちゃサラダ ハロウィンゼリー		こめ むぎ こめこ あぶら さとう ノイグ マネーズ	ぶたにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム セロリ グリンピース	654	18.2	20.9	1.2		
★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		625	23.4	20.0	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