

家庭数

令和8年9月 よていこんだてひょう



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

令和8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	ぶくさい 副菜・デザート	ぎ ゆう に ゆう	きいろ	あ か	みどり	エ ネ ル ギ ー	たん ばく 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	木	なつやさいのカレーライス		ひじきのマリネ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう	とりにく とりレバー ひじき ツナ ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン なす トマト にんじん たまねぎ きゅうり	606	18.7	18.7	1.6	
4	金	チンジャオロースどん		はるさめスープ フルーツしらたま	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう マロニー しらたま	ぶたにく とりささみ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん たけのこ こまつな しめじ パイン もも	605	20.0	15.0	1.7	
7	月	ツナライス	コーンフ레이크チキン	ABCスープ れいとうパイン	こめ むぎ あぶら ノイック マネー コーン マカロニ	ツナ とりにく ウインナー ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ セロリ	667	25.1	23.0	2.2	
8	火	ひやし にくみそうどん	さつまいもと ちくわのてんぷら	はちみつレモンゼリー	うどん あぶら 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	652	21.3	21.6	1.9	
9	水	重陽 (ちようよう) の節句		きっかあえ すましじる	こめ あぶら こめこ かたくりこ さとう ごま	とりにく サワラ かまぼこ かつおぶし こんぶ きゅうにゅう	かんぴょう しいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	613	25.4	20.0	2.3	
10	木	おまめのドライカレーライス		れんこんのサラダ 佐倉のなし	こめ むぎ あぶら ノイック マネー ごま さとう	だいず ひよこまめ ぶたにく とりレバー ひじき きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト れんこん えだまめ	609	20.0	20.2	1.3	
11	金	ごはん	いわしハンバーグ	ポテトサラダ なめこじる チーズ	こめ さとう じゃがいも あぶら	いわしハンバーグ ハム とうふ わかめ みそ にぼし きゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり コーン なめこ ながねぎ	608	25.0	16.6	2.3	
14	月	きなこあげパン	ポークビーンズ	コーンサラダ ブチマンゴーゼリー	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ いんげんまめ ぶたにく ぶたレバー ツナ きゅうにゅう	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	666	24.5	26.8	2.1	
15	火	れんこんピラフ	モウカザメの バジルやき	カレースープ ドライブルーン	こめ むぎ あぶら ノイック マネー パンこ じゃがいも	ベーコン モウカザメ ウインナー ぎゅうにゅう	れんこん にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ ドライブルーン	642	23.8	20.3	2.0	
16	水	ハヤシライス		マカロニサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ ノイック マネー	ぶたにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース きゅうり	679	22.5	22.9	1.4	
17	木	ごはん (やきのり)	かつおフライ	きりぼしだいこんの ごまあえ さつまいものみそじる	こめ あぶら さとう さつまいも	のり かつおフライ ツナ わかめ みそ 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 しめじ	653	26.1	17.7	2.0	
18	金	タコライス		ミネストローネ なしゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ひよこまめ ウインナー ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく トマト セロリ	610	20.0	15.7	1.6	
24	木	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ いためやさいのみそじる りんご	こめ あぶら こめこ かたくりこ	とりにく なっとう みそ かつおぶし にぼし きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん ごぼう キャベツ しめじ	619	23.6	19.0	1.9	
25	金	お月見メニュー		やまといものふわふわじる おつきみだんご	こめ むぎ ごま さつまいも あぶら こめこ やまといも	サンマ とりにく かまぼこ かつおぶし こんぶ きゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん えのきだけ ごぼう はねぎ	668	22.1	20.7	1.6	
28	月	やさいそぼろどん		キムチスープ あんにんどうふ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	ぶたにく とりにくだんご ぎゅうにゅう	こまつな にんじん たまねぎ はくさいキムチ キャベツ ニラ しめじ	616	21.2	18.2	2.0	
29	火	ごはん	にくどうふ	きりぼしだいこんの うめサラダ よつかいどうのなし	こめ あぶら さとう ごま	やきどうふ ぶたにく かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき きりぼしだいこん きゅうり	620	23.3	19.1	1.7	
30	水	むぎごはん	アジのごまだれかけ	はるさめサラダ もずくのスープ ぶどうゼリー	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま マロニー	アジ ハム もずく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん ながねぎ えのきだけ しょうが	622	23.6	15.7	1.8	
★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	632	22.7	19.4	1.8
★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

おねがい

- *給食準備の時間には、全員マスクを着用します。忘れないようにご用意ください。
- *白衣の洗濯には香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。クラス表示のラベル接着の都合で、アイロンはスチーム無しの中温 (140~160℃) で、ラベルの部分は押さえるようお願いいたします。