

家庭数

令和8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 * 『 好ききらいなく食べよう 』

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	ふくさい 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
1	木	れんこんピラフ	カレイのバジルやき	こめこのシチュー ヨーグルト	 佐倉産の	こめ むぎ あぶら パンこ ノイッ マネーズ じゃがいも こめこ	ベーコン カレイ とりにく とうにゅう ヨーグルト きゅうにゅう	れんこん にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	665	29.1	20.5	2.0
2	金	ごはん	とうふのハンバーグ	ごぼうサラダ にくだんごスープ		こめ パンこ ごま さとう マロニー ノイッ マネーズ	とうふ ぶたにく ひじき とうにゅう にくだんご きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう コーン こまつな	658	23.3	22.2	2.0
5	月	ごもくごはん	イワシの カリカリフライ	ゆでブロッコリー さつまいものみそしる みかん		こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	とりにく あぶらあげ イワシフライ わかめ みそ きゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ ブロッコリー しめじ みかん	681	24.6	21.2	1.9
6	火	ごはん	あつあげととうがんの オイスターに	ゴマネーズサラダ りんご		こめ あぶら さとう ごま ノイッ マネーズ	あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	とうがん にんじん しらたき にんにく キャベツ きゅうり	631	21.3	21.9	1.1
7	水	ツナライス	やきコロッケ	ミネストローネ チーズ		こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ さとう	ツナ ぶたにく とうにゅう ウィナー チーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぶ にんにく セロリ トマト	663	23.3	25.4	2.1
8	木	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 ブルーベリー	605	17.1	24.4	2.6
9	金	ごはん	モウカザメのフライ	きりぼしだいこんの ごまあえ いためやさいのみそしる		こめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう 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 しめじ	666	25.0	22.9	1.7
13	火	きのこのカレーライス		れんこんとひじきのサラダ なしゼリー		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ノイッ マネーズ ごま	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	しめじ まいたけ しいたけ たまねぎ にんじん れんこん	613	18.0	19.4	1.6
14	水	ごはん	にくどうふ	ジャコサラダ りんご	 おもしろい	こめ むぎ あぶら ノイッ マネーズ パンこ じゃがいも	やきどうふ ぶたにく しらす きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな キャベツ	647	24.5	20.5	1.3
15	木	チキンライス	しろみざかなの パンこやき	ウィンナーとやさいの スープ		こめ むぎ パンこ ノイッ マネーズ じゃがいも	とりにく スケソウダラ ウィンナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん とりにく グリーンピース キャベツ こまつな セロリ	606	26.5	18.0	2.1
16	金	きつねうどん	ちくわの2しょくあげ	さといものそぼろに マスカット		うどん さとう てんぷらこ あぶら さといも	とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ あおのり ぶたにく きゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ しめじ しょうが マスカット	633	28.4	27.6	2.7
19	月	ごはん	とりにくのからあげ	なっとうあえ とうがんのみそしる りんご		こめ あぶら こめこ かたくりこ	とりにく なっとう あぶらあげ かつおぶし みそ きゅうにゅう	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん とうがん りんご	637	25.3	20.8	1.9
20	火	さといもごはん	サワラのたつたあげ	きりぼしだいこんの マヨサラダ なめこじる		こめ さといも さとう あぶら ごま こめこ かたくりこ	あぶらあげ サワラ とうふ わかめ にぼし みそ きゅうにゅう	にんじん しいたけ えだまめ ほうれんそう きりぼしだいこん なめこ	612	26.3	22.9	2.5
21	水	マーボードウフどん		はるさめスープ あんにんどうふ		こめ むぎ あぶら さとう マロニー	とうふ ぶたにく みそ ぶたレバー にくだんご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ニラ しいたけ たけのこ こまつな しめじ	656	24.6	19.7	1.8
22	木	ガーリックライス	コーンフ레이크チキン	ポパイポテトサラダ とうにゅうスープ		こめ むぎ あぶら コーンフ레이크 じゃがいも こめこ	とりにく ベーコン ウィンナー とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ	669	25.0	24.9	2.0
23	金	ごはん	シイラの ねぎみそやき	れんこんのきんぴら けんちんじる みかん		こめ さとう ごま あぶら さといも	シイラ みそ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	はねぎ れんこん にんじん だいこん ごぼう こまつな	602	23.1	12.1	2.1
26	月	きなこあげパン	カレービーンズ	コールスローサラダ チーズ		ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぶたにく だいず ぶたレバー チーズ 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	653	25.7	29.7	12.2
27	火	ごはん	しろみざかなの ねぎソースかけ	さつまじる かき		こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	メルルーサ あつあげ みそ かつおぶし こんぶ きゅうにゅう	はねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	601	24.2	15.6	1.8
28	水	ごはん	とりにくとさといもの ちゅうかふうに	こまつなのいそあえ みかん		こめ あぶら さといも さとう	とりにく のり ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ さやいんげん しいたけ こまつな えのきだけ	617	21.8	16.1	1.2
29	木	ごはん	サワラのみそに	ゆでブロッコリー さわにわん ベビーパイン		こめ さとう かたくりこ	サワラ みそ ぶたにく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たけのこ だいこん こまつな ながねぎ	601	25.2	14.9	2.0
30	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 あぶら ノイッ マネーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム かぼちゃ きゅうり	642	18.1	20.6	1.4
★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	636	23.8	21.0	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