



9月 よていこんだてひょう

今月の目標：丈夫な体をつくろう。



今月の郷土料理

☆徳島県☆

佐倉市立寺崎小学校

令和7年

日	ようび	きょうりゅう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1食分(1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしょく	おかず	ねつやちからのもとになる(たんぱく質)		ち・く・ほねをつくるもとになる(炭水化物)		体のちようしをとのえる(ビタミン)		
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質			
3	水	○	ポーク カレーライス	スマイルポテト(高2口) フレンチサラダ れいとうみかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パプリカ	しょうが たまねぎ きゅうり コーン みかん	687 21.8 19.6 1.80
4	木	○	ツナトマト ペンネ	かぼちゃとさつまいものサラダ グリーンむしパン	ペンネ さとう さつまいも こむぎこ メープルシロップ	あぶら オリーブ オイル なまクリーム	ツナ パーコン しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ごなチーズ スキムミルク	にんじん パセリ トマト ほうれんそう れんこん きゅうり	たまねぎ マッシュルーム れんこん きゅうり	636 24.2 18.6 2.81
5	金	○	ごはん	カリカリきびなご(低2本、高3本) スタミナのため だいこんのみそしる ミりんごゼリー	こめ さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん にら こまつな	しょうが はくさい たまねぎ だいこん ながねぎ えのきだけ	601 22.6 16.1 2.15
8	月	○	ユーリンチー ごはん	ちゅうかくらげあえ たんたんスープ さくらのなし	こめ さとう でんぶん マロニー	ごま ごまあぶら	とりにく みそ ぶたにく とうにゅう とうふ くらげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	ながねぎ しょうが きゅうり たけのこ なし	629 24.2 20.0 2.07
9	火	○	ごはん	ほっけのかおりやき きゅうりとちくわのおかかあえ* あつあげとやさいのうまに	こめ さとう でんぶん さといも	ごま ごまあぶら	ほっけ ちくわ とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん しいたけ しょうが	615 32.0 15.1 1.69
★【第1回 給食費口座引き落とし】給食費5,000円を集金します。(手数料10円)通帳の残高をご確認ください。											
10	水	○	そばうどん	ひややっこ(しょうゆ) いためやさいのみそしる ピオーネ(高2つ)	こめ さとう	ごま	たまご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しめじ ながねぎ えだまめ しょうが ピオーネ	700 25.7 21.0 2.30
11	木	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	あおなのソテー メキシカンシチュー	パン じゃがいも キャラメルクリーム	あぶら オリーブ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ごなチーズ スキムミルク	にんじん トマト チンゲンサイ こまつな	にんにく たまねぎ コーン エリンギ マッシュルーム グリーンピース	607 24.3 19.1 2.43
12	金	○	ごはん	ぶたにくのげんきソース だいすのいそに はなふのすましじる	こめ さとう ぶ	ごま	ぶたにく だいす とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	にんにく れんこん はくさい ながねぎ	613 28.6 19.0 1.73
15	月		敬老の日								
徳島県の郷土料理②											
16	火	○	いじめし	ザクザクチキンカツ さつまいものみそしる ヨーグルト	こめ さとう さつまいも こむぎこ むぎ 3ソルグ	あぶら	とりにく ちくわ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しいたけ たまねぎ ながねぎ		712 28.9 21.0 2.08
17	水	○	ごはん	やきぎょうざ とうりにくのカシューナッツいため とうにゅうスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	かシューナッツ ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	えのきだけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ	674 26.9 22.2 1.98
18	木	○	えびピラフ	なすのミートグラタン ジュリエンスープ マスカットゼリー	こめ さとう ゼリー	マーガリン あぶら	えび ぶたにく パーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト パプリカ	にんにく たまねぎ コーン セロリ なす キャベツ エリンギ マッシュルーム	649 23.4 18.9 2.52
19	金	○	ごはん	さばのみそやき れんこんのきんぴら さわにん	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	えのきだけ れんこん まいたけ えだまめ だいこん たまねぎ たけのこ ながねぎ	658 25.2 25.1 1.81
20	土		秋分の日を中日とした7日間(2025年は9/20~9/26)は、秋のお彼岸です。この期間には、お墓参りや仏壇の掃除、おはぎをお供えし、ご先祖様に感謝します。								
22	月		ブルコギどん	わかめスープ やさいチップス のむヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さつまいも はるさめ	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう なると	のむヨーグルト わかめ	にんじん かぼちゃ にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし たけのこ れんこん ながねぎ	641 21.5 11.5 2.22
23	火		秋分の日								
24	水	○	いけしめごはん せいのやさいのみそだしサラダ むらこもじる きなこおはぎ	津田仙の娘の津田梅子も覚えよう。	こめ さとう おはぎ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	いわし たまご きなこ とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	うめ キャベツ カリフラワー コーン ながねぎ えのきだけ	715 26.1 20.4 2.20
★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目に引き落としのできなかった方は、早めの入金をお願いいたします。											
25	木	○	ガーリック トースト	かぶとハムのマリネ ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブ バター	ハム ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ かぶのは さやいんげん	にんにく たまねぎ かぶ きゅうり レモン	607 25.0 25.2 2.41
26	金	○	なすのキーマ カレーライス	マカロニソテー ふるふるピーチデザート	こめ マカロニ	あぶら オリーブ	ぶたにく パーコン だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン パプリカ	たまねぎ セロリ エリンギ なす ソー レーズりんご グリーンピース もも	683 20.6 17.2 2.00
29	月	○	ごはん	さけのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの こんさいごまみそしる	こめ さとう やまいも ゼリー	ごま	さけ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう だいこん	601 29.3 15.5 1.49
30	火	○	マーボーとうふ どん	くきわかめのナムル さつまいものごまだんご(高2口)	こめ むぎ さとう さつまいも でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ もやし ながねぎ	713 22.3 21.6 1.35

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。

★おもなざいりょうの太字の食材は佐倉市産、下線は足元秀さんの野菜です。

★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシビを紹介しています。



津田梅子、女子教育に力を

注ぎました。

5千円札に描かれ

ています。

学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)

脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)

食塩相当量: 2.0g以下

月平均

652

25.1

19.2

2.05