



10月 よていにんだてひょう



今月の郷土料理
☆島根県☆

令和7年

今月の目標：すききらいなくたべよう。

佐倉市立寺崎小学校

日	ようび	きょうりゅう	こんだてめい		おもなさいりょうとはたらき							1人分・1食分 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・ほねをつくるのもとになる(たんぱく質)	たんぱく質	無機質	ビタミン				
島根県の郷土料理①													
1	水	○	のりごはん	ぶたしゃぶサラダ つみれに よつかいどうのなし	こめ さとう でんぶん	ごま	いわし ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ ごぼう だいこん ななめがた しょうが なし(しんこう)	609 25.2 19.1 1.70		
2	木	○	テーブルロール	チンゲンサイとコーンのソテー はくさいとかぼちゃのクリームに はくがゼリー	パン こめ ゼリー	オリーブ あぶら なまクリーム	ウィンナー とりこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん チンゲンサイ こまつな ほうれんそう ピーナッツがぼろ	エリンギ コーン はくさい たまねぎ	613 26.5 18.5 1.88		
3	金	○	ごはん	ささみのごまネーズやき チーズいりおひたし にくじゃが	こめ さとう じゃがいも	ごま	とりこ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	638 30.4 15.6 1.62		
十五夜献立 十五夜は「中秋の名月」とも言います。さといもごはん とろつきねつきうさぎじる おつきみだんご													
6	月	○	ごはん	たらのチリソース ちゅうかもやしサラダ ジャジャンドーフ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく たら あつあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ななめがた もやし キャベツ しいたけ たまねぎ	674 29.9 20.6 1.95		
8	水	○	やきとりどん	むげんにんじん くろみつきなこプリン	こめ むぎ さとう でんぶん くろみつ	ごま ごまあぶら あぶら なまクリーム	とりこ ツナ かつおぶし きなこ	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが ななめがた たまねぎ たけのこ	715 29.3 23.2 1.35		
9	木	○	カレーうどん	コロコロコロッケ ほうれんそうのわふうサラダ バナナ	うどん パン さとう パン じゃがいも	あぶら マーガリン	ぶたにく なる ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ ななめがた キャベツ バナナ えのきたけ	621 21.3 20.3 2.28		
★【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	金	○	きのこの ハヤシライス	ゆではなやさい ヨーグルトベリー	こめ むぎ さとう こむぎ	あぶら バター	ぶたにく しほはなめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ しめじ エリンギ カリフラワー パプリカ マッシュルーム ブルーベリー	713 19.7 20.8 1.99		
13	月		ス ポ ー ツ の 日										
14	火	○	わかめごはん	とりこにしおこうじからあげ(2こ) きゅうりのなんばんづけ さくらトホのかきたまじる ツイマソウ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう トマト	にんにく しょうが ななめがた えのきたけ シャインマスカット	678 29.2 21.7 2.08		
15	水	○	ガバオライス	フォーのスープ きゅうけつきパンチ	こめ さとう フォー ゼリー ぶどうジュース	あぶら	とりこ ぶたにく だいず なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ みつばパズル	たまねぎ たけのこ しいたけ ななめがた エリンギ パプリカ パインもも みかん	662 26.9 26.0 2.48		
16	木	○	ごはん	さめのしょうがやき なつとうあえ さつまとしる	こめ さとう さつまいも	あぶら	さめ ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら ごまつな	たまねぎ りんご もやし キャベツ だいこん ななめがた ごぼう	616 33.7 15.2 1.75		
17	金	○	ねぎしお とりこどん	ちゅうかスープ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ でんぶん ゼリー	ごまあぶら	とりこ やきぶた なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく ななめがた たけのこ しめじ きくらげ もやし レモン	660 23.2 17.3 2.18		
20	月	○	ごはん	ぶたにくチーズまきフライ ごもくきんぴら のっぺいじる	こめ でんぶん こむぎ パン さとう さといも	ごま あぶら	ぶたにく さつまあげ とりこ	ぎゅうにゅう くきわかめ チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう れんこん しいたけ ななめがた えだまめ	695 29.9 23.1 1.37		
21	火	○	ごはん	はなシューマイ はっぽうさい アセロラゼリー	こめ さとう こむぎ でんぶん ゼリー	ごまあぶら	とりこ ぶたにく いか とうふ あさり だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きくらげ たけのこ ななめがた	641 25.6 14.7 1.82		
島根県の郷土料理②													
22	水	○	ぶたどん	かぶのみそしる あずきそうじ	こめ むぎ もち さとう	あぶら	ぶたにく とうふ あずき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぶのは さやいんげん	たまねぎ しいたけ しょうが かぶ ななめがた なめこ	703 24.8 14.8 1.73		
23	木	○	あさベジサンド	れんこんサラダ* ABCスープ ヨーグルト	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	ハム とりこ ツナ だいず レドキャベジ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ごまつな	レタス れんこん キャベツ たまねぎ セロリ キャベツ	668 30.4 26.2 2.43		
24	金	○	ごはん	あかうおのかすづけ しおこんぶあえ いりどり	こめ さとう でんぶん さといも さけかす	ごま ごまあぶら	あかうお とりこ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう だいこん たけのこ	622 29.3 16.4 1.65		
★【第2回 給食費口座引き落とし】1回目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。													
27	月		授 業 参 観 の 振 替 休 業										
10月27日から11月9日は、読書週間です。本に出てくる食べ物や料理が登場する「おはなし給食」で、読書の秋をさらに楽しみましょう！													
おすすめの本 「りんごがひとつ」「とうふとみそのかんかん」「スモークマン」													
28	火	○	ごはん(ふりかけ) とりこにんごソースやき ごまみそあえ しちちゃんこじる	こめ さとう	ごま	とりこ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん ごまつな みずな にら	たまねぎ キャベツ だいこん ななめがた えのきたけ りんご	590 27.8 16.7 2.01			
29	水	○	「おはなしにないだいなす」「カレーだいもあうのまほう」「ぐりとぐら」 なすのカレーライス ひじきとチーズのサラダ ぐりとぐらのカステラ	こめ さとう むぎ こむぎ じゃがいも はちみつ	あぶら バター	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	715 21.5 19.9 2.06			
30	木	○	「目黒のさんま」「きょうのごはん」「はなちゃんのみそ汁」 ごはん さんまのあますからめ だいこんのべっこうにはなちゃんのみそしる	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	さんま とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん ななめがた	616 24.2 22.0 2.08			
十三夜献立 「ゴリラのパンやさん」「ハンバーグハンバーグ」													
31	金	○	セルフおつきみバーガー (まるパン・てりやき ハンバーグ・きまろーりめだまやき・ゆでキャベツ) わやさいだっぴりくりチャウダー ミぶどうゼリー	パン こめ でんぶん さとう さといも さけかす ゼリー	あぶら なまクリーム	ぶたにく とりこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ ななめがた はくさい	627 31.7 20.3 2.85			
※黄身が、やわらかくなるように加工した卵です。中心部まで十分に加熱してあります。													
★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。 ★おもな材料の太字の食材は佐倉産、下線は足立さんの野菜です。 ★*マークがある料理は、朝ベジレシビを紹介しています。													
読書週間は図書室へ！ おはなし給食に関連した本を読んでみましょう。													
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													
651													
26.9													
18.6													
1.96													