



9月 よていこんだてひょう

今月の目標：丈夫な体をつくらう。



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	び	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					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(き)	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちょうしをととのえる(みどり)	たんぱく質	無機質		ビタミン
3	水	○	ポーク カレーライス	スマイルポテト(高2こ) 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 キャベツ コーン みかん	687 21.8 19.6 1.80
4	木	○	ツナトマト パンネ	かぼちゃとさつまいものサラダ グリーンむしパン	パンネ 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 こなチーズ スキムミルク	にんじん パセリ トマト ほうれんそう パターナツかぼちゃ	にんにく 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) スタミナいため 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	にんにく しょうが はくさい たまねぎ だいこん ながねぎ えのきたけ	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 とうりゅう 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 にんにく しょうが もやし きゅうり だけのこ 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 だけのこ しいたけ しょうが にんにく	615 32.0 15.1 1.69
★ 朝ベジしよう! 【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	○	そばろどん	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 オイル	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ 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 い	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 ソーラー	あぶら	とりにく ちくわ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にほし ヨーグルト	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 とうりゅうスープ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	かシューナツ ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく とうりゅう 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	えのきたけ だけのこ 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 マスケットゼリー	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 さわにわん	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	えのきたけ れんこん まいたけ えだまめ だいこん たまねぎ だけのこ 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 ぎゅうにく 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 だけのこ れんこん ながねぎ	641 21.5 11.5 2.22
23	火		秋分の日								
24	水	○	いわしうめごはん	津田仙の娘の津田梅子も覚えよう。 せいようやさいのみそだしサラダ むらくもじる きなこおはぎ	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 えのきたけ	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 オイル 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 オイル	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 ソー 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 やまといも 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こ)	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 とうりゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ 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、下線は足立元秀さんの野菜です。

★献立名に*マークがある料理は、朝ベジレシピを紹介しています。



津田梅子は、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