



10月 よていにんだてひょう



こんげつ じばさん
今月の地場産だより
☆れんこん☆

令和8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	きょうじゅう	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					1人分・(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしよく	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)		
					たんすいかあつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
1	木	○	ぶたどん	きのこけんちんじる きなこくすもち	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん なめこ しいたけ ながねぎ	638 23.1 15.4 1.39
2	金	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	なすのミートグラタン ウインナーとやさいのスープ	朝ベジ パン マカロニ キャラメルクリーム じゃがいも	あぶら	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ごまつな ピーマン	エリンギ たまねぎ セロリ キャベツ なす にんにく	654 25.4 22.5 2.66
5	月	○	ごはん	とりにくのからあげ(2こ) なめたけあえ そぎだいこんのごったに	こめ さとう さといも でんぶん	ごまあぶら あぶら	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが きゅうい だいこん えだまめ えのきたけ	689 28.8 22.3 1.58
6	火	○	マーボー豆腐 どん	ちゅうかくらげあえ ミニようなしゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ もやし きゅうい たまねぎ しいたけ たけのこ	624 22.4 17.2 1.37
7	水	○	ピザトースト	さつまいもポタージュ ゼリーポンチ	パン こめこ さつまいも ゼリー	あぶら なまクリーム	ハム ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ピーマン パセリ バジル トマト	にんにく コーン マッシュルーム たまねぎ みかん パイン もも パナナ	714 26.9 23.3 2.52
8	木	○	ごはん	メルルーサのアーモンドやき むげんにんじん かぶのみそしる	こめ ソールフーク	ごま ごまあぶら アーモンド	メルルーサ ツナ とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	かぶ ながねぎ エリンギ	624 27.1 19.7 2.05
10月10日は目の愛護デー			ジャンバラヤ	ラビオリスープ ブルーベリーマフィン	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら マーガリン クリーム	ウインナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ トマト ごまつな	たまねぎ にんにく マッシュルーム はくさい ブルーベリー	669 22.0 19.4 2.21
12	月		後期スタート!がんばろう! ス ポ ー ツ の 日								
13	火	○	ポーク カレーライス	ひじきとチーズのサラダ シャインマスカット(高2つぶん)	こめ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム しろはなまめ しろいんげんまめ	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 きゅうい シャインマスカット	658 22.2 19.1 2.01
14	水	○	ごはん	たっぶりキャベツメンチ とりじゃが くりようかん	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あんこ	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	715 24.2 16.6 1.24
15	木	○	ごはん	かれいのねぎソースがけ チャプチェ タンタンスープ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	かれい とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ パプリカ	ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが もやし たけのこ	642 29.3 17.5 1.81
16	金	○	そぼろどん	ほうれんそうのわふうサラダ たねなしかき	こめ さとう	ごまあぶら	とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが えだまめ えのきたけ かき	622 25.4 18.4 1.35
19	月	○	ごはん	たらのみそやき マヨおひたし すきやきふうに	こめ でんぶん さとう	あぶら	たち みそ ハム ぶたにく やきとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうれんそう	もやし はくさい ながねぎ しいたけ しょうが	611 29.4 16.9 1.96
20	火	○	キンパふう まぜごはん	まめもやしのナムル さつまいもごまだんご(高2こ)	こめ さとう でんぶん さつまいも	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ のり	にんじん ほうれんそう	だいずもやし はくさい ながねぎ だいこん にんにく きゅうい	639 20.1 20.2 1.88
21	水	○	やきとりどん	だいこんのみそしる ヨーグルト	こめ さとう ふ でんぶん	あぶら	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつな みつば	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ たけのこ だいこん しめじ	657 27.9 17.8 1.64
22	木	○	ごはん (のりつくだに)	なすのはさみやき しらたまじる アセロラゼリー	こめ さとう でんぶん しらたまもち ゼリー	あぶら	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	なす ながねぎ しょうが だいこん しいたけ	626 18.0 12.1 1.65
十三夜こん立			「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。 おつきみチキンカツバーガー (まるパン・チキンカツ・めだまやき・キャベツ) わやさいたっぶりまめチャウダー								
23	金	○			パン パンこ こむぎこ さといも こめこ	あぶら なまクリーム	とりにく みそ ひよこまめ * ベーコン たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ごまつな	キャベツ はくさい ながねぎ	649 33.8 26.6 2.44
※中心部まで十分に加熱しても、黄身がやわらかくなるように加工してある目玉焼きを使用します。											
26	月	○	ごはん	ぶたにくのしおこうじやき ツナとやさいのごまあえ いりどり	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	ぶたにく ツナ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	もやし ごぼう だいこん れんこん	690 31.6 24.4 1.44
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♪											
27	火	○	「ギョウザくんとシュウマイちゃん」「忍たま乱太郎」「おしよくじゅうごめんあそばせ」	ごはん もちこめシュウマイ はっほうさい プリン	こめ プリン もちこめ ふ でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ えび いか あさり	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	649 27.8 16.3 1.87
28	水	○	「しんでくれた」「しんせつなともだち」「かぶさんとんだ」「うちにかえったガラゴ」	ターメリックライス・ハッシュドポーク かぶとハムのマリネ やきりんご	こめ さとう じゃがいも グラニューとう	あぶら クリーム マーガリン	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリルピー かぶ コーン レモン きゅうい りんご	648 18.7 20.3 2.10
29	木	○	「とてもおおきなサンマのひらき」「どっかんだいこん」「さといもぼたけ」	ごはん さんまのいそペフライ だいこんのべっこうに さといものみそしる	こめ でんぶん こむぎこ さといも パンこ さとう	あぶら	さんま みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ごまつな	しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ えだまめ	626 24.4 21.2 1.90
30	金	○	「わにわにのごちそう」「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」 「きゅういゅうはポテトサラダがすき」「ぐりとぐらとすみれちゃん」	とりにくのバジルスパゲッティ ポテトサラダ かぼちゃドーナッツ	スパゲッティ こむぎこ しらたまこ さとう じゃがいも	あぶら クリーム	とりにく ハム おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ バジル パプリカ ブロッコリー	エリンギ たまねぎ きゅうい	626 23.8 21.0 1.49
★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、朝ベジレシピを紹介しています。								学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均	
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。								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		650 25.3 19.4 1.83	