10月 よていこんだてひょう

令和８年度　佐倉市立山王小学校

10月の目標：　食べ物のはたらきを知ろう

日	曜日	献立（こんだて） ぎゅうにゅう	しゅしょく	おかず	主な材料（おもなざいりょう） からだをつくるしょくひん <あか>	たいおんやちからになるしょくひん <き>	からだのちょうしをととのえるしょくひん <みどり>	栄養量（小学校　中学年） エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	木		ごはん	とうふハンバーグ うめあえ さつまいものみそしる	ぶたにく　とうふ とりにく　のり あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	こめ　パンこ　ごまあぶら さとう　さつまいも	たまねぎ　キャベツ　きゅうり みずな　にんじん　ねりうめ ねぎ	705 31.7	22.2 2.6
2	金		むぎごはん	こうやどうふのあげに ぶたしゃぶサラダ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	こうやどうふ　とりにく ぶたにく　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう　ごまあぶら プリン	だいこん　にんじん　いんげん ほししいたけ　キャベツ きゅうり　にんにく	659 26.3	22.3 1.6
5	月		ごはん	いわしのさんがやき ごしきあえ とうふじる	いわし　とりにく　みそ ハム　とうふ ぎゅうにゅう	こめ　パンこ　さとう あぶら　ごまあぶら	ねぎ　しょうが　こまつな にんじん　だいこん　コーン しいたけ	615 27.9	19.2 2.4
6	火		キャロット ピラフ	レバーとポテトのあまからあえ わかめスープ	とりにく　ぶたレバー わかめ　ベーコン ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　バター　あぶら でんぷん　じゃがいも さとう　ごま	たまねぎ　にんじん　ピーマン パプリカ　にんにく　しょうが ほうれんそう　ねぎ　キャベツ	602 24.2	17.4 2.6
7	水		むぎごはん	とりにくとだいこんのみそに ツナとコーンのサラダ ぶどうゼリー	とりにく　あつあげ　ツナ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら　さとう ごまあぶら　ゼリー	しょうが　だいこん　こんにゃく にんじん　ほししいたけ いんげん　コーン　キャベツ きゅうり　たまねぎ	606 22.8	17.6 1.8
8	木		コッペパン （いちごジャム）	にんじんサラダ きのこのとうにゅうシチュー	ツナ　とりにく とうにゅう　ぎゅうにゅう	パン　いちごジャム　あぶら じゃがいも　こめこ　バター なまクリーム	にんじん　きゅうり　セロリ たまねぎ　しいたけ　しめじ えのき	589 22.2	20.8 2.5
9	金		むぎごはん	とりにくのマーマレードやき ちくぜんに めのあいごデーゼリー	とりにく　あつあげ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　マーマレード でんぷん　あぶら　さといも さとう　ゼリー	しょうが　にんじん　ごぼう れんこん　だいこん　たけのこ こんにゃく　ほししいたけ いんげん	600 24.7	14.8 2.1
13	火		かんぴょう ごはん	だいがくいも だいこんのみそしる	とりにく　とうふ　わかめ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう さつまいも　ごま	かんぴょう　ほししいたけ にんじん　さやえんどう だいこん　ねぎ	605 18.2	13.4 2.7
14	水		ツナピラフ	ウインナーとやさいのスープ カラフルゼリー	ツナ　ウインナー ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　バター　あぶら じゃがいも　ゼリー　さとう ナタデココ	マッシュルーム　コーン　セロリ たまねぎ　にんじん　キャベツ こまつな　みかん（かんづめ） レモンかじゅう	604 18.8	19.5 2.1
15	木		ガーリック トースト	チリコンカン ほうれんそうのサラダ	ツナ　だいず　ぶたにく ぎゅうにゅう	パン　マーガリン オリーブオイル　マヨネーズ あぶら	にんにく　ほうれんそう きゅうり　コーン　しょうが たまねぎ　にんじん グリンピース	685 28.1	32.5 2.0
16	金	★うんどうかいおうえんこんだて★	わかめごはん	てづくりコロッケ もやしのみそしる こうはくゼリー	ぶたにく　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも さとう　こむぎこ　パンこ ゼリー	たまねぎ　もやし　にんじん こまつな　しめじ　ねぎ	712 23.7	20.3 2.7
20	火		ごはん	みそだれやきにく あげごぼうのごまがらめ キャンディチーズ	ぶたにく　みそ　チーズ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら ごま	しょうが　にんにく　にんじん たまねぎ　ピーマン　キャベツ ごぼう	688 26.1	23.2 1.8
21	水		むぎごはん	ポークカレー（セルフどんぶり） ひじきのマリネ ひとくちようなしゼリー	ぶたにく　ひじき　ハム チーズ　ぎゅうにゅう	こめ　あぶら　じゃがいも ルウ　さとう　ゼリー	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　きゅうり	696 22.7	21.4 2.2
22	木	１日早めの十三夜（じゅうさんや）こんだて	あきのかおり ごはん	さけのもみじやき さといものみそしる りんご	とりにく　さけ あぶらあげ　ぎゅうにゅう	こめ　くり　マヨネーズ さといも	しめじ　にんじん　こまつな ねぎ　りんご	611 27.7	20.5 2.7
23	金		からあげごはん	いそあえ こうはくしらたまじる フレンズクレープ（いちご）	とりにく　のり　なると ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　でんぷん あぶら　さとう　ごま しらたま　さといも	しょうが　ほうれんそう　えのき にんじん　ねぎ　だいこん	709 25.8	21.1 2.8
27	火		むぎごはん	ぶたにくとうずらのしょうゆに ジャコサラダ かき	ぶたにく　うずらたまご ジャコ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう ごまあぶら　あぶら	ねぎ　しょうが　だいこん こんにゃく　キャベツ　にんじん きゅうり　かき	659 28.0	22.6 2.1
28	水		ごはん	さばのスタミナやき ごもくきんぴら かきたまじる	さば　ぶたにく さつまあげ　とうふ うおめん　たまご ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ごまあぶら ごま　でんぷん	にんにく　ごぼう　にんじん れんこん　こんにゃく　いんげん たまねぎ　ほうれんそう かんぴょう	637 29.3	19.1 2.7
29	木		チャーハン	やきぎょうざ ちゅうかスープ ヨーグルト	やきぶた　なると ぎょうざ　ぶたにく わかめ　かんてん ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　あぶら ごまあぶら	にんじん　ねぎ　ほししいたけ コーン　たまねぎ　はくさい こまつな　きくらげ	605 23.5	16.9 2.4
30	金	♪ハロウィンこんだて♪	カレーうどん	ブロッコリーのサラダ べにいもパイ	ぶたにく　あぶらあげ かまぼこ　ハム ぎゅうにゅう	うどん　ルウ　さとう マヨネーズ　パイきじ べにいもあん	ねぎ　たまねぎ　にんじん ブロッコリー　きゅうり コーン	638 23.0	20.5 2.3
							平均値	641 25.0	20.2 2.3
							基準値（文部科学省）	650 26.8	18.1 2.0未満

＊材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
＊パンは、小麦、乳を使用しております。

●今月の地場産物●

こめ、みそ、こめこ、さつまいも、さといも、きゅうり、だいこん、
れんこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、しいたけ、じゃがいも、しょうが

★今月の給食より★

・９日…１０を横にすると目に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。10月の給食は、目の健康にいい食べ物を多く使った献立にしています。日ごろから目を大切にしましょう！
（にんじん、ほうれんそう、レバー、ブルーベリーなど）

・２２日…２３日は十三夜です。十三夜は、稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら、美しい月を愛でる日と言われています。この日は十三夜にちなみ、栗や里芋など秋の味覚を取り入れました。実りの秋を感じながらお楽しみください。

給食レシピで朝ベジ♪

ウインナーと野菜のスープ

ウインナーと野菜の旨みが詰まった、栄養満点のスープです。

＜材料4～5人分＞

ウインナー（輪切り）	5本
人参（角切り）	4cm
玉ねぎ（角切り）	1/2個
じゃが芋（角切り）	1/2個
セロリ（スライス）	4cm
キャベツ（短冊切り）	1枚
小松菜（2cm幅）	1株
コンソメ	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
水	500ml

＜作り方＞
①小松菜は下茹でしておく。
②鍋に湯を沸かし、ウインナー、人参、玉ねぎを入れて煮る。
③じゃが芋・セロリを加え、柔らかくなってきたらキャベツ、調味料を入れて味をととのえる。
④最後に小松菜を加える。

★お好みの野菜を入れて作ってください♪

朝ごはんにベジタブル（野菜）を食べよう！！