



10月のよていにんだてひょう



令和5年度

佐倉市立染井野小学校

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	しじつ(g) 食塩相当量(g)	
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる			
2月	○	むぎごはん	あげぎょうざ むげんピーマン もやしのスープ	牛にゅう ぶたにく ツナ かつおぶし とりにく	ピーマン あかピーマン キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら ぎょうざのかわ ごま ごまあぶら	615 21.8	19.9 1.5	
3月	○	お話給食「こまったさんのグラタン」		牛にゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ しめじ コーン にんじん キャベツ	しょくパン バター じゃがいも あぶら	711 25.2	28.7 2.2	
4月	○	わかめ ごはん	とりのからあげ ミニトマト とんじり ひとくちぎゅうにゅうプリン	牛にゅう とりにく わかめ ぶたにく みそ とうふ	ミニトマト にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さといも	675 26.4	24.9 2.7	
5月	○	ビーフカレー ライス	にんじんサラダ	牛にゅう 牛にく ツナ	たまねぎ にんじん トマト りんご ぎゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	712 23.4	24.0 2.1	
6月	○	そぼろ ぎゅうどん	くきわかめのスープ ヨーグルト	牛にゅう 牛にく だいす ヨーグルト くきわかめ	たまねぎ にんじん きりほしだいこん えだまめ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	682 26.9	19.1 1.9	
9月	スポーツの日								
10月	○	目の愛護デー①		牛にゅう あつあげ とりにく なつとう かつおぶし	にんじん だいこん きぬさや ほうれんそう もやし	こめ むぎ あぶら さとう	603 22.2	16.5 1.7	
11月	○	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのなんばんづけ だいこんのみそじる	牛にゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうり だいこん にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	588 24.3	19.7 2.3	
12月	○	キムチ チャーハン	ツナはるさめサラダ フルーツヨーグルト	牛にゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんじん いら ねぎ こまつな きゅうり みかん パイナップル もも	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	641 24.3	18.9 2.6	
地場産物メニュー（さつまいも）		○	さばのカレーやき とりにくともやしのあえもの さつまじる	牛にゅう さば とりにく みそ	にんじん もやし きゅうり ねぎ にんじん だいこん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま さつまいも	609 28.1	17.2 2.3	
16月	○	チンジャオ ロースーどん	くらげのあえもの ワンタンスープ こくとうビーンズ	牛にゅう ぶたにく くらげ とりにく	ピーマン たけのこ もやし にんじん きゅうり たまねぎ はくさい	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ワンタン	631 27.8	17.2 2.3	
17月	○	セルフチョコ バナナサンド	レバーとポテトのごまあえ とりにくとやさいのスープ	牛にゅう ぶたレバー とりにく	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん バナナ	コッペパン でんぶん じゃがいも あぶら ごま さとう	679 23.9	26.0 2.1	
18月	○	むぎごはん	とりにくのピリからやき きりほしだいこんのサラダ さといもじる	牛にゅう とりにく ハム みそ	ねぎ きりほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ こまつな	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さといも	625 26.6	20.6 2.3	
19月	○	スパゲティ ミートソース	とうふサラダ みかん	牛にゅう ぶたにく だいす わかめ とうふ チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリ マッシュルーム きゅうり コーン みかん	スパゲティ 炒めオイル バター あぶら ごま こむぎこ	662 28.4	23.7 2.1	
20月	○	むぎごはん	たらのみそマヨネーズやき ハムマリネサラダ とうふとわかめのすましじる	牛にゅう たら みそ ハム とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	699 31.0	30.5 2.1	
23月	○	ガーリック ライス	やきにくサラダ コーンスープ	牛にゅう ベーコン 牛にく	にんじん だいこん コーン きゅうり たまねぎ	こめ むぎ あぶら こめこ バター クリーム	632 20.3	24.6 2.0	
24月	○	むぎごはん	カレイのにつけ しおこんぶあえ けんちんじる	牛にゅう カレイ ツナ とりにく とうふ	こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ごま さといも	571 32.5	13.8 2.1	
25月	○	むぎごはん	チキンみそカツ おほかサラダ きのこのスープ ひとくちみかんゼリー	牛にゅう とりにく みそ かつおぶし ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ しめじ	こめ むぎ さとう こむぎこ パンこ ごま あぶら	675 25.6	22.5 2.3	
26月	○	シーフード ピラフ	ミネストローネスープ だいがくいも	牛にゅう えび あさり だいす ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	こめ むぎ あぶら マカロニ じゃがいも さつまいも さとう	668 22.7	18.8 2.1	
27月	○	むぎごはん	すきやきふうに いそかあえ チーズ	牛にゅう 牛にく やきとうふ のり チーズ	ねぎ はくさい にんじん こまつな えのきたけ	こめ むぎ やきふ さとう あぶら	628 27.0	21.2 1.6	
30月	○	茨城県の郷土料理（いわしのパイタ焼き・れんこんきんぴら）		牛にゅう いわし たまご とりにく みそ とうふ	ねぎ れんこん にんじん こまつな	こめ むぎ パンこ さとう ごま ごまあぶら	646 28.8	20.8 2.1	
31月	○	ツナライス	わかめのスープ かぼちゃのパイ	牛乳 ツナ わかめ ベーコン	グリーンピース コーン にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ	こめ むぎ あぶら さとう パイきじ	686 18.9	26.3 1.7	
*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。 *米はすべて佐倉市産コシヒカリ「めしあがれ」を使用しています。							学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
10月分の給食費の引き落とし日:10/5(木) 再引き落とし日:10/20(金)							今月の平均値	649 25.5	21.6 2.1

残高の確認をお願いいたします。

