



10月のよていこんだてひょう



令和7年度

日付	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう			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		
1 水	○	チンジャオロースーどん	くらげのあえものはるさめスープ よつかいどうのなし(しんこう)	牛にゅう ぶたにく くらげ とりにく	ピーマン たけのこ にんじん もやし きゅうり こまつな はくさい なし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	630 25.3	17.0 2.5
2 木	○	きなこあげパン	ひじきとチーズのサラダ ポトフ ひとくちぶどうゼリー	牛にゅう きなこ ひじき ハム チーズ	にんじん きゅうり かぶ たまねぎ こまつな	ツイストパン あぶら さとう じゃがいも	635 23.2	25.5 2.5
3 金	○	ハヤシライス	とりにくともやしのあえもの ヨーグルト	牛にゅう 牛にく とりにく ヨーグルト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんじん もやし きゅうり	こめ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	684 26.7	20.9 2.1
十五夜								
6 月	○	さつまいもごはん	とりにくのレモンしょうゆやき さといもじる おつきみだんご(みたらし)	牛にゅう とりにく みそ	ねぎ にんじん だいこん しめじ	こめ さつまいも あぶら さとう さといも だんご	630 24.9	17.7 2.4
7 火	○	ごはん	さんまのかばやき おかかサラダ けんちんじる	牛にゅう さんま かつおぶし とうふ とりにく ヨーグルト	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ さとう ごま あぶら さとう ごまあぶら さといも	694 25.6	27.1 2.3
8 水	○	ごはん	みそカツ いそかあえ すましじる	牛にゅう ぶたにく みそ のり とうふ わかめ	こまつな えのきたけ にんじん ねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら	623 26.3	18.3 2.1
運動会がんばろう!								
9 木	○	チキンカレーライス	コールスローサラダ ひとくちぎゅうにゅうプリン	牛にゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	672 21.0	19.6 1.8
目の愛護デー								
10 金	○	そばろぎゅうどん	にんじんサラダ ブルーベリーゼリー	牛にゅう 牛にく ツナ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん えだまめ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	697 25.2	22.6 1.8
13 月				スポーツの日				
14 火	○	ごはん	ヤンニョムチキン はるさめサラダ きのこのスープ	牛にゅう とりにく ベーコン	きゅうり にんじん しいたけ しめじ ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら さとう みずあめ ごま はるさめ ごまあぶら	697 25.2	24.6 2.4
15 水	○	ごはん	たらのみそマヨネーズやき ツナとやさしいごまあえ ABCスープ	牛にゅう たら みそ ツナ ベーコン	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	684 30.2	25.8 2.0
16 木	○	ごはん	なっとうあえ いりどり スイートポテト	牛にゅう なっとう かつおぶし とりにく	ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ごぼう きぬさや	こめ さといも さとう ごまあぶら さつまいも クリーム バター	674 21.5	16.4 1.6
17 金	○	ツナライス	やきにくサラダ コーンスープ チーズ	牛にゅう 牛にく チーズ	コーン グリンピース にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら バター クリーム こめこ	667 23.1	27.6 2.0
20 月	○	ごはん	あげぎょうざ みそドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	牛にゅう ぶたにく みそ とりにく	にら ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし チンゲンサイ	こめ こむぎこ でんぷん ごまあぶら	590 18.1	17.4 1.4
21 火	○	ドライカレーライス	ハムマリネサラダ	牛にゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん トマト コーン ピーマン キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう	689 24.3	23.3 2.4
22 水	○	スパゲッティナポリタン	ツナポテトサラダ ブルーベリータルト	牛にゅう ウィンナー チーズ ツナ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ピーマン きゅうり	スパゲッティ バター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	586 20.1	21.5 1.8
23 木	○	マーボーどん	くきわかめのスープ オレンジ	牛にゅう ぶたにく みそ とうふ くきわかめ	たまねぎ たら ねぎ にんじん チンゲンサイ オレンジ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	638 23.4	18.7 2.0
朝ベジ								
24 金	○	ごはん	とりにくのピリからやき れんこんサラダ やさしいスープ	牛にゅう とりにく ツナ ミックスビーンズ ベーコン	ねぎ れんこん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま オリーブオイル	642 25.6	21.5 1.7
27 月	○	ごはん	ほっけのいちやほし こまつなのジャコあえ さつまじる	牛にゅう ほっけ ちりめんじゃこ とりにく みそ	こまつな にんじん ねぎ だいこん	こめ ごまあぶら さとう さつまいも	594 26.9	15.3 2.7
28 火	○	コッペパン	レモンハニー レバーとポテトのごまあえ チリコンカン	牛にゅう ぶたしレバー だいす とりにく	こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	コッペパン レモンハニー でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	655 26.7	22.5 2.4
29 水	○	ごはん	ピーマンのにくづめやき マカロニサラダ だいこんのみそじる	牛にゅう とりにく チーズ ハム あぶらあげ みそ	ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり だいこん こまつな えのきたけ	こめ パンこ でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	614 22.9	19.1 2.3
鳥根県の郷土料理「へか焼き」								
30 木	○	まいたけごはん	かぼちゃのてんぷら へか焼き はちみつレモンゼリー	牛にゅう とりにく あぶらあげ かれい やきどうふ	にんじん まいたけ きぬさや しいたけ ねぎ えのきたけ はくさい だいこん	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら	656 23.0	17.0 2.1
おはなし給食「おおきなかぼちゃ」								
31 金	○	チキンライス	わかめのスープ かぼちゃのパイ	牛にゅう とりにく ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン かぼちゃ	こめ むぎ あぶら さとう パイきじ クリーム バター	713 21.1	29.0 2.0

*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。
 *主な材料欄の太字の食材は、佐倉市や周辺の市でとれたものを使用する予定です。

10月分の給食費の引き落とし日:10/6(月)
再引き落とし日:10/20(月)

残高の確認をお願いいたします。



学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
今月の平均値	652 24.1	21.3 2.1