



9月のよていにन्दてひょう



令和7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<br>(kcal)<br>たんぱく質(g) | ししつ(g)<br>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<br>血・肉・骨をつくる         | みどりいろのしょくひん<br>体の調子をととのえる                        | きいろのしょくひん<br>働く力や体温になる                                       |                             |                    |        |
| 3 水                                                                                                                          | ○             | ビーフカレー<br>ライス    | コールスローサラダ<br>ひとくちぶどうゼリー                                  | 牛にゅう 牛にく                        | たまねぎ にんじん トマト<br>キャベツ きゅうり<br>コーン りんご            | <b>こめ</b> あぶら さとう<br>じゃがいも                                   | 696                         | 22.2               |        |
| 地場産物メニュー（なし）                                                                                                                 |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 20.6                        | 1.9                |        |
| 4 木                                                                                                                          | ○             | とりしお<br>マーボーどん   | はるさめスープ<br>さくらの <b>なし</b>                                | 牛にゅう とりにく<br>とうふ                | しいたけ たまねぎ ねぎ<br>にんじん にら たけのこ<br>こまつな <b>なし</b>   | <b>こめ</b> むぎ あぶら<br>でんぶん ごまあぶら<br>はるさめ                       | 640                         | 18.6               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 24.9                        | 1.9                |        |
| 5 金                                                                                                                          | ○             | しょくパン            | りんごジャム<br>ポテトのピザやき<br>ABCスープ                             | 牛にゅう ベーコン<br>チーズ とりにく           | たまねぎ キャベツ コーン<br>にんじん                            | しょくパン あぶら<br>じゃがいも マカロニ                                      | 602                         | 19.4               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 22.0                        | 2.2                |        |
| 8 月                                                                                                                          | ○             | ビビンバ             | きのこのスープ<br>ヨーグルトクレープ                                     | 牛にゅう 牛にく<br>みそ ベーコン             | にんじん もやし こまつな<br>しいたけ しめじ<br>えのきたけ ほうれんそう        | <b>こめ</b> むぎ さとう<br>ごまあぶら ごま                                 | 655                         | 21.1               |        |
| 重陽の節句                                                                                                                        |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 22.6                        | 2.1                |        |
| 9 火                                                                                                                          | ○             | ごはん              | カレイのにつけ<br>きくいりいそかあえ<br>なすとさつまいものみそしる                    | 牛にゅう カレイ<br>のり ぶたにく みそ<br>あぶらあげ | こまつな えのきたけ<br>きく なす にんじん<br>たまねぎ                 | <b>こめ</b> さとう でんぶん<br>あぶら ごまあぶら<br>さつまいも                     | 607                         | 15.8               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 27.8                        | 2.3                |        |
| 10 水                                                                                                                         | ○             | ごはん              | ぶたにくのしょうがやき<br>きゅうりのなんばんづけ<br>だいこんのみそしる                  | 牛にゅう ぶたにく<br>みそ あぶらあげ           | きゅうり だいこん<br>にんじん えのきたけ<br>こまつな ねぎ               | <b>こめ</b> さとう<br>ごまあぶら                                       | 589                         | 19.6               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 24.3                        | 2.3                |        |
| 11 木                                                                                                                         | ○             | スパゲッティ<br>ミートソース | とうふサラダ<br>れいとうみかん                                        | 牛にゅう ぶたにく<br>チーズ わかめ とうふ        | にんじん たまねぎ トマト<br>セロリ マッシュルーム<br>きゅうり コーン みかん     | スパゲッティ あぶら<br>こむぎこ バター<br>オリーブオイル ごまドレッシング                   | 658                         | 23.8               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 27.7                        | 2.2                |        |
| 12 金                                                                                                                         | ○             | からあげ<br>ごはん      | みそドレッシングサラダ<br>くきわかめのスープ<br>チョコプリン                       | 牛にゅう とりにく<br>みそ くきわかめ           | えだまめ キャベツ もやし<br>きゅうり にんじん<br>チンゲンサイ             | <b>こめ</b> むぎ でんぶん<br>あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら はるさめ                | 694                         | 24.3               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 23.7                        | 2.4                |        |
| 15 月                                                                                                                         | 敬老の日（けいろうのひ）  |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              |                             |                    |        |
| 16 火                                                                                                                         | ○             | ココア<br>あげパン      | にんじんサラダ<br>チキンミネストローネスープ                                 | 牛にゅう ツナ だいず<br>とりにく             | にんじん きゅうり<br>たまねぎ トマト                            | ツイストパン さとう<br>あぶら マカロニ<br>じゃがいも                              | 596                         | 22.3               |        |
| 朝ベジ                                                                                                                          |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 22.4                        | 2.2                |        |
| 17 水                                                                                                                         | ○             | ガーリック<br>ライス     | <b>れんこんグリルサラダ</b><br>やさいスープ<br>アセロラゼリー                   | 牛にゅう ベーコン<br>とりにく チーズ<br>ウインナー  | にんじん <b>れんこん</b><br>キャベツ たまねぎ                    | <b>こめ</b> むぎ さつまいも<br>じゃがいも オリーブオイル                          | 638                         | 19.5               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 19.2                        | 1.9                |        |
| 18 木                                                                                                                         | ○             | ごはん              | はるまき<br>とりにくともやしのあえもの<br>トックいりキムチスープ<br>ひとくちいちごきゅうにゅうプリン | 牛にゅう ぶたにく<br>とりにく 牛にく           | にんじん もやし <b>きゅうり</b><br>だいこん にら えのきたけ<br>キムチ     | <b>こめ</b> あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま<br>トック                         | 620                         | 17.0               |        |
| 食育の日                                                                                                                         |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 20.1                        | 2.4                |        |
| 19 金                                                                                                                         | ○             | ごはん              | うめおかかあえ<br>すきやきふうにおはぎ（きなこ）                               | 牛にゅう かつおぶし<br>牛にく やきとうふ<br>きなこ  | ほうれんそう キャベツ<br>にんじん ねぎ はくさい                      | <b>こめ</b> ごま さとう<br>あぶら ぶ こしあん<br>もちごめ                       | 647                         | 15.4               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 24.8                        | 1.8                |        |
| 22 月                                                                                                                         | ○             | ごはん              | さけのかおりあげ<br>きりぼしだいこんのごまあえ<br>とんじる                        | 牛にゅう さけ<br>ツナ ぶたにく とうふ<br>みそ    | ほうれんそう にんじん<br>だいこん ごぼう<br>きりぼしだいこん              | <b>こめ</b> でんぶん あぶら<br>ごま さとう<br>ごまあぶら さといも                   | 657                         | 22.1               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 28.5                        | 2.2                |        |
| 23 火                                                                                                                         | 秋分の日（しゅうぶんのひ） |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              |                             |                    |        |
| 24 水                                                                                                                         | ○             | ごはん              | とりにくのたつたあげ<br>おかかサラダ<br>けんちんじる                           | 牛にゅう とりにく<br>かつおぶし とうふ<br>あぶらあげ | こまつな キャベツ<br>にんじん だいこん ねぎ<br>ごぼう                 | <b>こめ</b> でんぶん <b>こめこ</b><br>ごま さとう あぶら<br>ごまあぶら <b>さといも</b> | 647                         | 22.6               |        |
| 徳島県の郷土料理「ぼたようかん」                                                                                                             |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 25.6                        | 2.0                |        |
| 25 木                                                                                                                         | ○             | キムチ<br>チャーハン     | ワンタンスープ<br><b>ぼたようかん</b>                                 | 牛にゅう ぶたにく<br>とりにく               | にんじん にら ねぎ<br>たまねぎ こまつな<br>もやし                   | <b>こめ</b> むぎ あぶら<br>ごまあぶら わんたん<br>こむぎこ くらざとう                 | 641                         | 17.7               |        |
| おはなし給食「いもいもほりほり」                                                                                                             |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 21.1                        | 2.3                |        |
| 26 金                                                                                                                         | ○             | ごもくごはん           | <b>さつまいものてんぷら</b><br>さわにわん<br>はちみつレモンゼリー                 | 牛にゅう とりにく<br>あぶらあげ こんぶ<br>ぶたにく  | にんじん しいたけ ごぼう<br>だいこん たまねぎ<br>たけのこ ねぎ こまつな       | <b>こめ</b> むぎ さとう<br>さつまいも こむぎこ<br>あぶら                        | 644                         | 15.6               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 19.0                        | 2.0                |        |
| 29 月                                                                                                                         | ○             | ごはん              | のり<br>あつあげとだいこんのオイスターに<br>はるさめサラダ                        | 牛にゅう のり<br>あつあげ とりにく<br>ハム      | にんじん だいこん<br>きぬさや <b>きゅうり</b>                    | <b>こめ</b> あぶら さとう<br>はるさめ ごま<br>ごまあぶら                        | 660                         | 22.6               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 23.9                        | 2.4                |        |
| 30 火                                                                                                                         | ○             | ごはん              | れんこんハンバーグ<br>ツナマカロニサラダ<br>わかめのスープ                        | 牛にゅう とりにく<br>とうふ ツナ わかめ<br>ベーコン | <b>れんこん</b> たまねぎ<br>にんじん <b>きゅうり</b><br>コーン キャベツ | <b>こめ</b> パンこ あぶら<br>マカロニ ソイグ マヨネーズ                          | 655                         | 21.2               |        |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 24.4                        | 1.9                |        |
| *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。<br>*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。<br>*主な材料欄の <b>太字</b> 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。 |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 学校給食摂取基準                    | 650                | 18.1   |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              |                             | 26.8               | 2.0g未満 |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              | 今月の平均値                      | 641                | 20.0   |
|                                                                                                                              |               |                  |                                                          |                                 |                                                  |                                                              |                             | 23.4               | 2.1    |

給食レシピで朝ベジ♪

れんこんグリルサラダ

|                |          |
|----------------|----------|
| <材料4人分>        |          |
| れんこん（5mmいちょう切） | 中1/3本    |
| さつま芋（5mmいちょう切） | 中1/3本    |
| ベーコン（短冊切り）     | 40g      |
| オリーブオイル        | 大さじ1と1/2 |
| にんにく（みじん切り）    | 1かけ      |
| 乾燥パジル          | 小さじ1     |
| 粉チーズ           | 大さじ1     |
| 食塩             | 小さじ1/4   |
| こしょう           | 少々       |



<作り方>

- ①ボウルにすべての材料を入れて和える。
  - ②耐熱皿に広げて200℃で10～15分焼く。
- \* トースターや魚焼きグリルでも焼けます。  
（火加減は強めで、様子を見て調節してください）  
\* ソーセージや鶏肉、豚肉でもおいしくできます。  
\* れんこんやさつま芋は、きれいに洗って皮付きのまま調理すれば、時短で栄養価もアップ！

切って、和えて、グリルにのけるだけの簡単レシピです♪

スマホやゲームは、  
ほどほどに。睡眠  
時間をしっかりと  
確保しましょう！



■9月分給食費引き落とし日：9/5（金）  
再引き落とし日：9/22（月）  
残高の確認をお願いいたします。

■給食セットは清潔なものを持参するようにご協力をお願いいたします。

