



10月 よていこんだてひょう



家庭数

令和7年度 佐倉市立白銀小学校

10月の目標: 食べ物のほたらきを知らう

献立 (こんだて)			主な材料 (おもなざいりょう)			栄養量 (小学校 中学年)	
日	曜日	献立	からだをつくる よくひん くあか	たいおんやちからに なるよくひん くき	からだのちようしき ととのえるよくひん くみどり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	水	むぎごはん モーカサメのフライ いそあえ さつまいものみそしる	モーカサメ のり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめきこ パンこ あぶら さとう さつまいも	ほうれんそう えのき にんじん こまつな ねぎ	629 25.9	16.0 2.3
2	木	ホットサンド チリコンカン ヨーグルト	ハム チーズ だいす ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	679 35.2	26.1 2.5
3	金	むぎごはん あつあげのみそいため あげごぼうのごまがらめ めのあいごデザート	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま ゼリー	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ ごぼう	661 22.7	20.7 1.8
6	月	十五夜(じゅうごや)こんだて さつまいも ごはん さけのみじやき すましじる つきみだんご(みたらし)	さけ とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ さつまいも こま マヨネーズ だんご	にんじん ほうれんそう しめじ	638 28.2	19.6 2.3
7	火	ごはん ハンバーグおろしソース ごちくきんぴら キャベツのみそしる	ぶたにく さつまいも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう でんぶん こま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ だいこん ごぼう にんじん れんこん こんにゃく いんげん キャベツ	659 28.0	21.0 2.7
8	水	キャロット ピラフ レバーとポテトのアーモンドあえ 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 でんぶん じゃがいも あぶら さとう アーモンド こま	にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく しょうが ほうれんそう ねぎ キャベツ	610 23.9	18.4 2.6
9	木	たまごとし うどん かいそうサラダ りんごのこめケーキ	ぶたにく たまご かいそうミックス ぎゅうにゅう とうにゅう	うどん さとう ごまあぶら あぶら こま ミックスこ こめ パター	ほうれんそう ねぎ ほししいたけ だいこん きゅうり コーン にんじん りんご	598 23.4	22.4 2.7
10	金	ごはん とりのてりやき うめあえ だいこんのみそしる ひとくちようなしゼリー	とりにく のり とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ゼリー	しょうが にんにく キャベツ きゅうり みすな にんじん ねりうめ だいこん ねぎ	595 27.2	16.0 2.6
13	月	スポーツの日				—	—
14	火	チャーハン シュウマイ ちゅうかスープ プリン	やきぶた なたと シュウマイ わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら プリン	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	601 24.0	17.8 2.5
15	水	わかめごはん こうやどうふのあげに きゅうりとちくわのおかかあえ キャンディチーズ	わかめ こうやどうふ とりにく ちくわ かつおぶし チーズ	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	だいこん にんじん ほししいたけ いんげん きゅうり	651 27.9	20.5 2.1
16	木	ごはん いわしのさんがやき ひじきのものに かきたまじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	いわし とりにく みそ だいす ひじき あぶらあげ とうふ わかめ たまご	こめ パンこ さとう ごま でんぶん プリン	ねぎ しょうが にんじん こんにゃく ほししいたけ たまねぎ かんぴょう	665 29.3	22.9 3.0
17	金	アーモンド トースト フレンチサラダ きのこのとうにゅうシチュー	ハム とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	パン バター マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ しいたけ しめじ えのき	642 22.4	29.4 2.4
20	月	ガバオライス (セルフどんぶり) もやしのピリからあえ おふラスク	とりにく だいす ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こめ やきふ バター さとう	にんにく たまねぎ しめじ ビーマン パプリカ もやし	648 23.4	22.0 2.0
21	火	しょうがめし さばのにくい ぶたしゃぶサラダ りんご	さば やきどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく りんご	666 25.4	21.6 2.5
22	水	からあげごはん ごまあえ こうはくしらたまじる フレンスクレープ(ブルーベリー)	とりにく なたと ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま しらたま さといも クレープ	しょうが こまつな もやし キャベツ ねぎ にんじん だいこん	713 24.7	20.5 2.9
23	木	むぎごはん ボークカレー(セルフどんぶり) ひじきのマリネ てづくりカルピスゼリー	ぶたにく ひじき ハム チーズ かんてん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう カルピス	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん(かんづめ)	739 23.1	21.4 2.1
24	金	メロンパンふ うトースト チキンのトマトに ごぼうサラダ	ハム とりにく ぎゅうにゅう	パン バター マーガリン さとう こめきこ ごまあぶら ごま マヨネーズ あぶら	ごぼう にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ セロリ トマト いんげん	653 26.2	25.5 2.3
27	月	ごはん ぶたにくのネギしおいため(セルフどんぶり) グリーンサラダ ひとくちももゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ゼリー	にんにく にんじん たまねぎ きくらげ ねぎ もやし にら レモンかじゅう ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	575 21.1	15.7 1.9
28	火	ごはん ぶたにくとうすらのしょうゆに なとうあえ かき	ぶたにく とうすらたまご なとう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう	ねぎ しょうが だいこん こんにゃく こまつな キャベツ かき	651 27.8	21.4 1.8
29	水	ごはん さんまのかばやき とんじる ぶどうゼリー	さんま ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう こま さといも ゼリー	しょうが ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	717 26.5	26.2 2.6
30	木	みそラーメン ほうれんそうのちゅうかサラダ さつまいもむしパン	ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	めん あぶら ごま さとう ごまあぶら ミックスこ さつまいも はちみつ パター	にんにく しょうが もやし きくらげ コーン にら にんじん ほうれんそう しめじ	695 27.9	22.1 2.5
31	金	♪ハロウィンこんだて♪ セルフ オムライス やさしいスープ てづくりかぼちゃプリン	とりにく たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター さとう あぶら なまクリーム	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ セロリ かぼちゃ	587 20.0	17.9 2.2

*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。

給食費に関するお知らせ

★10月の振替日は、6日(月)です。
(再振替:20日)

給食費:1~5年生 5,000円
6年生 4,388円

(校外学習がありますが、全学年共通の1日分は返金
対象となっておりますので予めご了承ください。)

★今月の給食より★

- 6日…十五夜とは、「中秋の名月」という1年で最も美しい月が見られる日です。この日は秋の収穫に感謝し、また豊作を願って月見団子をいただきます。
- 10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)
- 21日…今月の郷土料理は島根県の「生妻飯」と「鯖の煮くい」です!

平均値

基準値

(文部科学省)

648	21.1
25.6	2.3
650	18.1
26.8	2.0未満

●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、
しいたけ、じゃがいも、
しょうが、トマト

