



9月 よていにんだてひょう



家庭数

令和7年度 佐倉市立白銀小学校

9月の目標：生活リズムを整えよう

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（こんだて）			からだをつくる しよくひん ＜あか＞	たいおんやちからに なるしよくひん ＜き＞	からだのちようしを とどのえるしよくひん ＜みどり＞	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		ぎゅう にゅう	しゆしよく	おかず					
2	火		ごはん	マーボー豆腐（セルフどんぶり） はるさめサラダ れいどうみかん	豆腐 ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はちみつ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししたけ ねぎ にら きゅうり にんじん きくらげ みかん	660 27.2	18.9 2.2
3	水		むぎごはん	ぶたさ（セルフどんぶり） ごしきあえ ヨーグルト	ぶたにく ハム ヨーグルト きゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが たまねぎ しらたき こまつな にんじん だいこん コーン	674 29.9	20.3 2.3
4	木		ピザトースト	せいややさいのツナサラダ ポトフ	ベーコン チーズ ツナ ぶたにく きゅうにゅう	パン あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	633 27.0	28.1 2.7
5	金		ごはん	とりのてりやき うめあえ だいこんのみそしる ひとくちアセロラゼリー	とりにく わかめ みそ のり とうふ きゅうにゅう	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ゼリー	しょうが きゅうり みずな にんじん だいこん ねぎ	601 27.2	16.0 2.7
8	月		むぎごはん	チキンカレー（セルフどんぶり） きりほしだいこんのサラダ ぶどうゼリー	とりにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう ごまあぶら ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりほしだいこん キャベツ きゅうり	661 22.6	16.3 2.1
9	火		ひじきごはん	あつあげのオイスターに フルーツしらたま	とりにく ひじき あぶらあげ あつあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しらたま	にんじん ほししいたけ えだまめ しょうが にんにく だいこん しらたき はねぎ レモンかじゅう みかん、パイ、もち（かんづめ）	635 23.7	16.4 2.4
10	水		むぎごはん	さばのスタミナやき マカロニサラダ ごもくじる	さば ツナ とりにく とうふ きゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	にんにく きゅうり にんじん キャベツ	675 28.7	25.2 2.3
11	木		なめし	れんこんチップス ちゃんこじる ほうすい（なし）	ぶたにく あつあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごまあぶら でんぶん	れんこん にんじん ごぼう だいこん しいたけ しらたき はくさい しょうが ねぎ なし	616 24.2	18.6 2.2
12	金		ひやし ちゅうか	やきぎょうざ さつまポテト	やきぶた たまご ぎょうざ きゅうにゅう	めん ごまあぶら ごま あぶら さつまポテト	きゅうり キャベツ にんじん もやし	580 23.6	19.9 2.8
15	月	敬老の日（けいろうのひ）						—	—
16	火		むぎごはん	ぶたたま（セルフどんぶり） れんこんサラダ マスカットゼリー	ぶたにく こうやどうふ たまご のり ハム みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん さとう マヨネーズ ごま ゼリー	たまねぎ にんじん はねぎ エリンギ れんこん きゅうり にんにく	692 25.8	21.0 2.3
17	水		むぎごはん	とりのからあげ ごまあえ かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん こめこ ごま さとう	しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ	625 25.4	18.3 2.1
18	木		ごはん （のりのつくだに）	たらのあますあんかけ しらたまじる ビオネ（ぶどう）	のり たら とりにく なると きゅうにゅう	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう しらたま さといも	たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ ねぎ だいこん ぶどう	607 26.6	11.5 2.6
19	金		はちみつ レモントースト	ボークビーンズ キャベツとチキンのサラダ	だいす ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン バター はちみつ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	レモンかじゅう にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ	620 25.6	21.3 2.3
22	月		むぎごはん	ちゅうかに（セルフどんぶり） もやしのピリからあえ しゃりしゃりまめ	ぶたにく イカ うすらたまご だいす こんぶ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし	640 27.0	21.6 2.0
23	火	秋分の日（しゅうぶんのひ）						—	—
24	水		ごはん	さけのムニエル キャベツのおかかあえ えのきのみそしる	さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ こむぎこ バター あぶら ごま	キャベツ きゅうり にんじん えのき こまつな	580 27.8	18.4 2.2
25	木		きのこの スパゲッティ	ツナとチーズのサラダ ココアマロンむしパン	とりにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ バター あぶら さとう ミックスこ くり	えのき しめじ しいたけ にんじん こまつな にんにく レモンかじゅう キャベツ きゅうり	609 24.4	20.6 2.2
26	金		むぎごはん	ホイコーロー たたききゅうり ひとくちりんごゼリー	ぶたにく きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	にんじん ねぎ ビーマン キャベツ しょうが にんにく きゅうり	601 23.2	19.5 1.7
29	月		タコライス	もずくスープ パナナ	ぶたにく だいす チーズ もずく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ セロリ トマト キャベツ にんじん ねぎ パナナ	619 24.1	18.3 2.3
30	火		いりこめし	徳島県（とくしまけん）のきょうどりょうり とりのさっぱり みそけんちゃんる てつくりはちみつゆせりー	ジャコ ちくわ とりにく とうふ みそ きゅうにゅう	こめ さとう さといも あぶら はちみつ	すだちかじゅう しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく ゆずかじゅう	605 23.1	14.3 3.0

*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》

★9月の振替日は、**5日（金）**です。（再振替：22日）
教材費等と一緒に振替となります。前日までに、残高の
ご確認をお願いいたします。 ※給食費 5,000円

●今月の地場産物●

こめ、みそ、こめこ、さといも、じゃがいも、
きゅうり、れんこん、なし、こまつな、
ごぼう



平均値

基準値

(文部科学省)

628 25.6	19.1 2.3
650 26.8	18.1 2.0未満

《ホームページに関するお知らせ》

白銀小学校のホームページに給食室のコーナーを開設いたしました！
給食の紹介や校内での食育活動の様子など様々な情報を発信していこうと思います。
9月中旬から不定期更新をしていきますので、随時チェックしていただくと幸いです。
白銀小学校のホームページへはこちらのQRコードをお読みいただき、給食のページを
開くようお願いいたします。



また、給食のレシピ紹介も行っていきたいと考えていますので、
ご家庭で給食の話を聞いて気になるレシピなどありましたら、
栄養士までお知らせください♪

★今月の給食より★

- ・4日…昨年7月に新紙幣が発行され、津田仙の娘である「津田梅子」が
五千円札の顔になりました。梅子の生きた明治時代には、フランス
料理等の洋食が広まってきました。津田仙献立として、フランス
料理であるポトフと仙が広めた西洋野菜を使ったツナサラダを提供
します。
- ・11日…佐倉市にある大島農園さんのなし（豊水）をいただきます。
- ・30日…今月の郷土料理は、徳島県の「いりこ飯」を提供します。