



10月 よていにこんだてひょう

家庭数

令和8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ろう

10月の目標: 食べ物のはたらきを知ろう				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 よくひん ＜あか＞	たいおんやちからに なるよくひん ＜き＞	からだのちようしき とどのえるよくひん ＜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	しゅしよく						おかず
1	木		ごはん	とうふハンバーグ うめあえ さつまいものみそしる	ぶたにく とうふ とりにく のり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ ごまあぶら さとう さつまいも	たまねぎ キャベツ きゅうり みずな にんじん ねぎうめ ねぎ	705 31.7	22.2 2.6
2	金		むぎごはん	こうやとうふのあげに ぶたしゃぶサラダ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	こうやとうふ とりにく ぶたにく きゅうにゅう	こめ むぎ でんぶふん あぶら さとう ごまあぶら プリン	だいこん にんじん いんげん ほししいたけ キャベツ きゅうり にんにく	659 26.3	22.3 1.6
5	月		ごはん	いわしのさんがやき こしきあえ とうふじる	いわし とりにく みそ ハム とうふ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう あぶら ごまあぶら	ねぎ しょうが こまつな にんじん だいこん コーン しいたけ	615 27.9	19.2 2.4
6	火		キャロット ピラフ	レバーとポテトのあまからあえ 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 あぶら でんぶふん じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん 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	602 24.2	17.4 2.6
7	水		むぎごはん	とりにくとだいこんのみそに ツナとコーンのサラダ ぶどうゼリー	とりにく あつあげ ツナ みそ きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	しょうが だいこん こんにやく にんじん ほししいたけ いんげん コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	606 22.8	17.6 1.8
8	木		コッペパン (いちごジャム)	にんじんサラダ きのこのとうにゅうシチュー	ツナ とりにく とうにゅう きゅうにゅう	パン いちごジャム あぶら じゃがいも こめこ パター なまぐルーム	にんじん きゅうり セロリ たまねぎ しいたけ しめじ えのき	589 22.2	20.8 2.5
9	金		むぎごはん	とりにくのマーマレードやき ちくぜんに めのあいごてーゼリー	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ マーマレード でんぶふん あぶら さといも さとう ゼリー	しょうが にんじん ごぼう れんこん だいこん たけのこ こんにやく ほししいたけ いんげん	600 24.7	14.8 2.1
13	火		かんぴよう ごはん	だいがくいも だいこんのみそしる	とりにく とうふ わかめ みそ きゅうにゅう	こめ あぶら さとう さつまいも ごま	かんぴよう ほししいたけ にんじん さやえんどう だいこん ねぎ	605 18.2	13.4 2.7
14	水		ツナピラフ	ウィンナーとやさいのスープ カラフルゼリー	ツナ ウィナー ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも ゼリー さとう ナタデココ	マッシュルーム コーン セロリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな みかん (かんづめ) レモンかじゅう	604 18.8	19.5 2.1
15	木		ガーリック トースト	チリコンカン ほうれんそうのサラダ	ツナ だいす ぶたにく ぎゅうにゅう	パン マーガリン オリーブオイル マヨネーズ あぶら	にんにく ほうれんそう きゅうり コーン しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	685 28.1	32.5 2.0
16	金		わかめごはん	てづくりクロック もやしのみそしる こうはくゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ ゼリー	たまねぎ もやし にんじん こまつな しめじ ねぎ	712 23.7	20.3 2.7
19	月		みそラーメン	パンパンジーサラダ てづくりカルピスゼリー	ぶたにく みそ とりにく かんてん きゅうにゅう	めん あぶら ごま ごまあぶら さとう カルピス	にんにく しょうが にんじん もやし きくらげ コーン なら ねぎ きゅうり キャベツ みかん (かんづめ)	596 26.2	19.1 2.6
20	火		ごはん	みそだれやきにく あげごぼうのごまがらめ キャンディチーズ	ぶたにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶふん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ ごぼう	688 26.1	23.2 1.8
21	水		むぎごはん	ボーカカレー (セルフどんぶり) ひじきのマリネ ひとくちようなしゼリー	ぶたにく ひじき ハム チーズ きゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも ルウ さとう ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	696 22.7	21.4 2.2
22	木	1日早めの十三夜 (じゅうさんや) こんだて			とりにく さけ あぶらあげ きゅうにゅう	こめ くり マヨネーズ さといも	しめじ にんじん こまつな ねぎ りんご	611 27.7	20.5 2.7
23	金	★うんどうかいおうえんこんだて★			とりにく のり なた ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶふん あぶら さとう ごま しらたま さといも	しょうが ほうれんそう えのき にんじん ねぎ だいこん	709 25.8	21.1 2.8
27	火		むぎごはん	ぶたにくとうすらのしょうゆに ジャコサラダ かき	ぶたにく うすらたまご ジャコ きゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら	ねぎ しょうが だいこん こんにやく キャベツ にんじん きゅうり かき	659 28.0	22.6 2.1
28	水		ごはん	さばのスタミナやき ごもくきんぴら かきたまじる	さば ぶたにく さつまいも とうふ うおめん たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら ごま でんぶふん	にんにく ごぼう にんじん れんこん こんにやく いんげん たまねぎ ほうれんそう かんぴよう	637 29.3	19.1 2.7
29	木		チャーハン	やきぎょうざ ちゅうかスープ ヨーグルト	やきぶた なた ぎょうざ ぶたにく わかめ かんてん ヨーグルト きゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	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	605 23.5	16.9 2.4
30	金	♪ハロウィンこんだて♪			ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ハム ぎゅうにゅう	うどん ルウ さとう マヨネーズ パイキじ ペにいもあん	ねぎ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	638 23.0	20.5 2.3

*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、乳を使用してあります。

●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、ねぎ、しいたけ、じゃがいも、しょうが



平均値

基準値

(文部科学省)

641	20.2
25.0	2.3
650	18.1
26.8	2.0未満

★今月の給食より★

- ・9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)
- ・22日…23日は十三夜です。十三夜は、稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら、美しい月を愛でる日とされています。この日は十三夜にちなみ、栗や里芋など秋の味覚を取り入れました。実りの秋を感じながらお楽しみください。

給食レシピで朝ベジ♪

ウィンナーと野菜のスープ

<材料4~5人分>

ウィンナー (輪切り)	5本
人参 (角切り)	4cm
玉ねぎ (角切り)	1/2個
じゃが芋 (角切り)	1/2個
セロリ (スライス)	4cm
キャベツ (短冊切り)	1枚
小松菜 (2cm幅)	1株
コンソメ	小さじ1
塩	少々
胡椒	少々
水	500ml

ウィンナーと野菜の旨みが詰まった、
栄養満点のスープです。

<作り方>

- ①小松菜は下茹でしておく。
- ②鍋に湯を沸かし、ウィンナー、人参、玉ねぎを入れて煮る。
- ③じゃが芋・セロリを加え、柔らかくなってきたらキャベツ、調味料を入れて味をととのえる。
- ④最後に小松菜を加える。

★お好みの野菜を入れて作ってください♪

朝ごはんにはベジタブル (野菜) を食べよう!!

