



9月 よていにとんでひょう

令和8年度 佐倉市立白銀小学校

家庭数

9月の目標：生活リズムを整えよう

日	曜日	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）	
		ぎゅうにゅう	しゅじょく	おかず	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)
3	木		ごはん	マーボー豆腐（セルフどんぶり） もやしのピリからあえ れいとうみかん	豆腐 ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら もやし みかん	628 25.8	19.7 2.3
4	金		むぎごはん	ぶたさ（セルフどんぶり） キャベツのこんぶあえ ぶどうゼリー	ぶたにく しおこんぶ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごまあぶら ゼリー	しょうが たまねぎ しらたき こまつな きゅうり にんじん キャベツ	627 25.3	18.2 2.5
7	月		ハヤシライス （セルフどんぶり）	きりぼしだいこんのサラダ ひとくちアセロラゼリー	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ルウ ごまあぶら さとう ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	632 21.7	18.6 2.4
8	火		とりめし	あつあげとだいこんのオイスターに フルーツポンチ	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ナタデココ	にんにく ごぼう にんじん しょうが だいこん しらたき はねぎ しもじょう みかん・パイン・もも（かんづめ）	632 23.8	15.4 2.3
9	水		ごはん	ホイコーロー マカロニサラダ ひとくちりんごゼリー	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら マカロニ マヨネーズ 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	702 26.1	26.3 1.8
10	木		ミートソース スパゲティ	せいややさいのツナサラダ いちごむしパン	ぶたにく だいす ツナ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう ミックス パター ストロベリーソース	たまねぎ にんじん セロリ ビーマン ブロッコリー キャベツ	683 28.5	25.7 1.3
11	金		むぎごはん	ちゅうかに（セルフどんぶり） たたききゅうり なし	ぶたにく イカ うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きゅうり なし	602 24.1	18.6 2.0
14	月		むぎごはん	チキンカレー（セルフどんぶり） フレンチサラダ ヨーグルト	とりにく ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	676 23.7	17.7 1.9
15	火		ガバオライス （セルフどんぶり）	ごぼうサラダ おふラスク	とりにく だいす ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま マヨネーズ やきふ パター	にんにく たまねぎ しめじ ビーマン ハブフリコーン にんじん きゅうり	709 25.2	25.1 2.0
16	水		なめし	れんこんチップス ちゃんこじる マスカットゼリー	あつあげ とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ごま ゼリー	れんこん にんじん ごぼう だいこん しめじ しらたき はくさい しょうが ねぎ こんにゃく	609 20.4	16.4 2.3
17	木		ごはん	とりにくのてりやき いそあえ みそけんちんじる ひとくちきゅうにゅうプリン	とりにく のり とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう さといも プリン	しょうが にんにく ほうれんそう えのき にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	600 25.0	16.5 2.1
18	金		はちみつ レモントースト	ポークビーンズ ツナとチーズのサラダ	だいす ぶたにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	パン パター はちみつ さとう じゃがいも	レモンかじゅう にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	654 25.5	25.4 2.2
24	木		ごはん	とりにくのうめしそやき ごまあえ えのきのみそしる おはぎ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう ごま さとう おはぎ	しょうが にんにく ねぎ しょうが りんご ほうれんそう キャベツ えのき こまつな にんじん	639 27.3	16.6 2.6
25	金		お月見（おつきみ）こんだて		さんま ハム みそ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ しらたま さといも	しょうが れんこん きゅうり にんじん にんにく ねぎ だいこん なし	708 25.1	21.7 2.7
28	月		ピザサンド	ボトフ タマゴプリン	ベーコン チーズ ぶたにく ウィナー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも プリン	にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトかん にんじん セロリ キャベツ	617 27.0	26.4 2.3
29	火		ごはん	さけのマヨネーズやき ひじきのもの もやしのみそしる	さけ チーズ だいす とりにく ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ さとう	にんじん こんにゃく ほししいたけ もやし しめじ ねぎ	677 32.1	26.1 2.8
30	水		むぎごはん	チャブチェ（セルフどんぶり） トックのスープ かたぬきチーズ	ぶたにく とりにく わかめ チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ さとう トック	しょうが にんにく たけのこ にんじん にら もやし きくらげ ほししいたけ ねぎ	626 24.3	17.9 2.7

*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。

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？
栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学
習能力にも大きな影響があります。もう一度、家族全員で毎日
の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早
起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



★ 今月の給食より ★

- ・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。
- ・24日…秋のお彼岸は、ご先祖さまのことを大切に思う行事です。家族でお墓ま
いりをすることもあります。秋にとれる小豆には悪いものを遠ざける願
いがこめられているため、おはぎを食べます。
- ・25日…十五夜は、秋の美しい月をながめて楽しむ行事です。実りの季節をむか
えたことに感謝する気持ちもこめられています。

● 今月の地産産物

こめ、みそ、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



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
乾燥パセリ 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



朝ベジしよう！

切って、和えて、グリルにのせる
だけの簡単レシピです！

<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！

平均値

648
25.3

基準値

（文部科学省）

650
26.8

20.7
2.2

18.1
2.0未満