

9月 よていこんだてひょう



★こんげつの きゅうしょくもくひょう★
しょくごの きゅうようを とろう

～給食室より～

夏休みも終わりました。まだまだ暑い日が続きます。休み明けの体調管理には気をつけましょう。
早寝早起きの生活リズムをととのえて、朝食をしっかりと食べて元気に登校しましょう。
秋の気配も少しずつ感じられてくる頃です。秋が旬のおいしい食べ物を食べてみましょう。

令和7年度 四街道市立和良比小学校

日付	こ ん だ て め い	牛乳	お も な ざ い り ゚ ょ う と そ の は た ら き			カロリー(kcal)	産地情報	
			からだをつくるものになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
1(月)	*** 2がっき しゅぎょうしき ***							米(コシヒカリ):千葉 牛乳:千葉 米粉:佐倉 国産
3(水)	★2がっきのきゅうしょくかいし★ ごはん マーボー豆腐 しゅうまい はるさめサラダ オレンジ		ぶたにく ソーセージ とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	にんじん もやし にんにく しいたけ しょうが たけのこ きゅうり たまねぎ ★オレンジ	こめ はるさめ さとう でんぶん あぶら	653 26.0 20.6 2.6	豚肉:青森 千葉 鶏肉:岩手 ハム:デンマーク メキシコ ベーコン:デンマーク メキシコ	
4(木)	セサミトースト ポークビーンズ ひじきのマリネ		★だいたいず ソーセージ ぶたにく ひじき ★ぎゅうにゅう	にんにく グリンピース しょうが きゅうり たまねぎ にんじん	★パン マーガリン さとう ごま	650 25.6 26.2 2.7	たら:ロシア いわし:銚子 えび:インド パキスタン いか:ペルー チリ	
5(金)	ごはん とりにくのくろすかけ こまつなのなっとうあえ しおちゃんこじる みそかんぷら		とりにく とうふ なっとう みそ かつおぶし ★ぎゅうにゅう	しょうが にんじん こまつな もやし ほうれんそう はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん あぶら	631 27.3 19.3 1.9		
8(月)	しおラーメン はるまき バンバンジーサラダ きなこプリン		ぶたにく とりにく わかめ ★スキムミルク ★とうにゅう ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう きなこ	キャベツ もやし たまねぎ きゅうり コーン にんじん	ちゅうかめん さとう あぶら くらみつ ★バター かんてん	613 25.5 22.4 2.2	トマト:八街 佐倉 れんこん:佐倉 きゅうり:千葉 福島	
9(火)	★ちょうようのせっくのメニュー★ ごはん なすとトマトのキーマカレー げんきサラダ りんご		とりにく ちりめんじゃこ ★だいたいず ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう	なす きゅうり しょうが ★トマト キャベツ にんにく にんじん だいこん たまねぎ ★りんご	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま	655 20.9 20.1 2.8	たまねぎ:兵庫 北海道 にんじん:北海道 もやし:栃木 キャベツ:群馬	
10(水)	ごはん ジャジャンドーフ ひじきのカラフルあえ なし		ぶたにく ひじき なまあげ ソーセージ みそ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ パブリカ にんじん えだまめ しいたけ ★なし ねぎ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	620 23.3 18.9 1.9	ねぎ:青森 パブリカ:韓国 ごぼう:群馬 青森 チンゲンサイ:千葉 茨城	
11(木)	ハニーレモントースト ラビオリスープ シーフードサラダ ヨーグルト		ぶたにく ★ヨーグルト いか ★えび ★ぎゅうにゅう	★レモン にんじん キャベツ たまねぎ	しいたけ こまつな きゅうり だいこん	★パン マーガリン はちみつ さとう	602 15.7 19.3 2.4	はくさい:長野 だいこん:北海道 青森 なす:千葉 茨城 ピーマン:千葉 茨城
12(金)	★よつかいどうしないういつメニュー★ たれカツどん やさいのみそごまあえ けんちんじる		ぶたにく みそ とりにく とうふ ★ぎゅうにゅう	ごぼう こまつな にんじん ねぎ だいこん もやし しいたけ ほうれんそう	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら	636 26.9 20.7 2.0	じゃがいも:四街道	
15(月)	*** けいろうのひ ***							きくらげ:四街道 えのきたけ:長野 埼玉 しめじ:長野 新潟
16(火)	ごはん たらのからあげ ツナとやさいのごまあえ みそにこみだんごじる オレンジ		たら みそ ツナ とりにく ★ぎゅうにゅう	にんにく にんじん しょうが しいたけ もやし ねぎ こまつな ★オレンジ	こめ さとう でんぶん しらたま あぶら こんにやく ごま	607 27.3 13.7 1.9	オレンジ:アメリカ なし:千葉 りんご:青森 長野	
17(水)	ごはん つくねむし とうふのちゅうかに プリン		ぶたにく とうふ とりにく ★プリン ★チーズ ★ぎゅうにゅう	ねぎ はくさい にんじん にんにく たけのこ しょうが しいたけ たまねぎ きくらげ	こめ さとう ごま でんぶん パンこ あぶら	664 28.2 22.1 1.3		
18(木)	コッペパン いちごジャム クラムチャウダー もやしとコーンのツナマヨあえ りんご		あさり ★スキムミルク ソーセージ ツナ ★とうにゅう ★ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう マッシュルーム コーン グリンピース ★りんご	★パン ★いちごジャム マーガリン じゃがいも あぶら マヨネーズ	618 26.6 19.5 2.5		
19(金)	プルコギどん とりにくのペキンダックふう とうふとこまつなのちゅうかスープ オレンジ		ぶたにく みそ なまあげ とうふ とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんにく ★オレンジ たまねぎ にんじん	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	681 31.3 23.6 2.3		
22(月)	★おひがんのメニュー★ みそにこみうどん とりてん ぐりとぐらのこめこのカステラ		ぶたにく とりにく あぶらあげ ★たまご みそ ★ぎゅうにゅう	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ こまつな	うどん さとう こむぎこ あぶら こめこ ★バター	636 28.9 22.5 1.8		
23(火)	*** しゅうぶんのひ ***							
24(水)	ごはん とうふハンバーグ なまあげのスープ ヨーグルト		とうふ なまあげ とりにく あぶらあげ ぶたにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん れんこん はくさい たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん	657 30.2 20.3 1.6		
25(木)	ごまきなこあげパン にくだんごスープ きりぼしだいこんのサラダ オレンジ		きなこ とりにく ソーセージ ★ぎゅうにゅう	しょうが きゅうり にんじん ねぎ だいこん こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ ★オレンジ	★パン ごま さとう あぶら	613 24.8 20.6 2.4		
26(金)	にくみそどん とりにくのしおこうじやき たぬきじる		ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ ★たまご とうふ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ピーマン ごぼう ねぎ しいたけ こまつな	こめ こんにやく あぶら さとう ごま	672 35.4 23.5 2.4		
29(月)	*** ふりかえきゅうじつ ***							
30(火)	いわしごはん やさいのみそマヨネーズあえ よしのじる りんご		いわし とりにく ちくわ とうふ みそ ★ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ はくさい キャベツ えのきたけ こまつな ほうれんそう にんじん ★りんご	こめ ごま でんぶん マヨネーズ あぶら さといも さとう	612 25.8 20.3 2.2		

※材料名の (下線) が引いてあるものは四街道産
佐倉産・八街産の食材を使用する予定です。
※都合により、献立・材料が変更になることがあります。
※12日の「たれカツどん」は、市内統一メニューです。
◎今月は給食費の引き落としがありません。
10月31日(金)に第5期の引き落としがありますので、
ご準備をお願いいたします。



※産地については。市場での納入が当日のため、最近の
出荷状況及び普段からの取引の実績を考慮しての予定
です。
また、出荷制限や出荷禁止となった食品について
は、市場に出回リません。



項目	平均値	基準値
エネルギー	636kcal	650kcal
たんぱく質	26.5g 16.6%	21~32g 13~20%
脂質	20.8g 29.4%	14~21g 20~30%
食塩相当量	2.2g	2g未満