栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの			
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちよしょうとどるたべもの			

10月 よていこんだてひょう

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	639	16.4	28.3	2.3
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-6号
習志野市学校給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

月	火	水	木	金
<p>一ロメモ 習志野市学校給食センター ホームページ</p> <p>こんだて</p> <p>栄養価</p> <p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p> <p>https://www.city.narashino.lg.jp/oshiki/gakokuyushoku/gomu/shisetu/gakokuyukucenter/index.html</p>	<p>1</p> <p>さわにわんは、千切りに切った豚肉や野菜をたっぷり使った汁物です。</p> <p>ごまあえ レバーとポテトのみそがらめ</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>657kcal 27.1g 22.4g 2.1g</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう ごまごむぎこ でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう とりレバー ふたにくとうふ</p> <p>にんじん たけのこ しいたけ ごぼう えのきたけ ながねぎ ほうれんそう もやし</p>	<p>2</p> <p>今日は東習志野小学校のリクエスト献立です。</p> <p>シーフードサラダ とりのからあげ</p> <p>わかめごはん ちゃんぽんみそじる</p> <p>624kcal 32.2g 17.8g 3.1g</p> <p>こめ でんぶん じゃようしんこ あぶら さとう</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とりくさつまあげ なたか えび</p> <p>にんにくしょうが しいたけ もやし にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ きゅうり</p>	<p>3</p> <p>キャベツのマリネ ますのマスタードやき</p> <p>ごはん ポークビーンズ</p> <p>619kcal 29.2g 18.4g 1.6g</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう</p> <p>ぎゅうにゅう マス ふたにく だいず</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリー キャベツ きゅうり</p>	
<p>6</p> <p>今日は十五夜です。給食ではデザートをお月見団子にしました。</p> <p>おつきみだんご にんじんしりしり いわしのしょうがに</p> <p>ごはん のっぺいじる</p> <p>目安 1.2年 3~4個 3.4年 4~5個 5.6年 4~6個</p> <p>678kcal 27.5g 21.4g 2.1g</p> <p>こめ あぶら さといも こんにやく でんぶん ごま さとう すいとん</p> <p>あか ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ とうふ ツナ きなこ</p> <p>みどり ごぼう だいこん しめじ ながねぎ にんじん しょうが</p>	<p>7</p> <p>コールスローサラダ おふのキャラメルラスク</p> <p>ごはん チキンカレー</p> <p>623kcal 17.5g 19.4g 1.8g</p> <p>こめ ふ あぶら ミルメークキャラメル ざらめ とうじゃがいも ガレールウ さとう</p> <p>ぎゅうにゅう とりくにレンズマメ</p> <p>にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり</p>	<p>8</p> <p>はくさいのあかじそあえ あげじゃがのそぼろあん</p> <p>ごはん なまあげのみそいため</p> <p>626kcal 23.3g 18.2g 2.0g</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら</p> <p>ぎゅうにゅう とりくにふたにく なまあげ かたくちいわし</p> <p>えのきたけ えだまめ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん にんにく はくさい もやし きゅうり しそ</p>	<p>9</p> <p>パンパンジー さばのユーリンふう</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>628kcal 24.7g 24.6g 1.9g</p> <p>こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう サバ かまぼこ わかめ とうふ とりくに</p> <p>キャベツ えのきたけ ながねぎ とうもろこし にんじん きゅうり もやし</p>	
<p>13</p> <p>スポーツの日</p> <p>678kcal 27.5g 21.4g 2.1g</p> <p>こめ あぶら さといも こんにやく でんぶん ごま さとう すいとん</p> <p>あか ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ とうふ ツナ きなこ</p> <p>みどり ごぼう だいこん しめじ ながねぎ にんじん しょうが</p>	<p>14</p> <p>いりたまご ほうれんそうのいそかあえ さんしょくどんのぐ</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p> <p>621kcal 29.3g 18.8g 2.4g</p> <p>こめ おおむぎ あぶら さとう こんにやく</p> <p>ぎゅうにゅう とりくにふたにく だいず とうふ のり たまご</p> <p>しょうが えだまめ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし えのきたけ</p>	<p>15</p> <p>チャイナポテト マーボーどうふ</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>640kcal 17.8g 16.2g 1.5g</p> <p>こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん はるさめ さつまいも みずあめ</p> <p>ぎゅうにゅう ふたにく とうふ だいず</p> <p>にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いら ながねぎ しょうが にんにく えのきたけ チンゲンサイ とうもろこし</p>	<p>16</p> <p>りんご ポテトサラダ ししやものいそペフライ</p> <p>ごはん つみれじる</p> <p>662kcal 26.8g 23.0g 2.4g</p> <p>こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう ししやも つみれ だいず</p> <p>にんじん だいこん こまつな きゅうり りんご あおのり</p>	
<p>20</p> <p>許豚は中国の広東省の伝統的な料理として知られています。</p> <p>ちくわとわかめのサラダ すぶた</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p> <p>669kcal 24.8g 20.7g 2.2g</p> <p>こめ でんぶん あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら</p> <p>あか ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ちくわ わかめ</p> <p>みどり ビーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ ながねぎ とうもろこし はくさい</p>	<p>21</p> <p>かくぎりチーズ ちゅうかきゅうり コンナムルパブのぐ</p> <p>むぎごはん キムチのスープ</p> <p>615kcal 25.5g 19.1g 2.5g</p> <p>こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま</p> <p>ぎゅうにゅう ふたにく だいず とうふ チーズ</p> <p>たまねぎ だいず もやし にんじん いら しょうが にんにく しめじ ながねぎ だいこん しいたけ はくさい きゅうり</p>	<p>22</p> <p>ヨーグルト だいこんツナサラダ ならまんじゅう</p> <p>ちゅうかめん みそラーメンスープ</p> <p>618kcal 29.6g 19.7g 3.0g</p> <p>ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう ごむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう ふたにく なる とツナ かつおぶし ヨーグルト</p> <p>しいたけ もやし にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが だいこん きゅうり いら</p>	<p>23</p> <p>チョコクリーム こんにやくサラダ エビカツ</p> <p>しよくパン こめこのホワイトシチュー</p> <p>705kcal 28.9g 27.0g 2.6g</p> <p>パン チョコクリーム あぶら じゃがいも こめ バター こんにやく さとう でんぶん パンこ</p> <p>ぎゅうにゅう えび たら とりにく スキムミルク チーズ とうにゅう だいず</p> <p>にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし えだまめ</p>	
<p>27</p> <p>今日のおでんには8種類の材料が入っています。</p> <p>かつおぶりかけ わかめサラダ ごもくたまごやき</p> <p>むぎごはん おでん</p> <p>666kcal 29.3g 20.4g 3.5g</p> <p>こめ おおむぎ こんにやく ごま さとう ごまあぶら あぶら</p> <p>あか ぎゅうにゅう たまご とりにく あげポール ちくわ ごんが がんもどき つみれ はんぺん わかめ いわし ぶし かつおぶし</p> <p>みどり だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう しいたけ たけのこ にんじん</p>	<p>28</p> <p>ごぼうマヨサラダ とりにくのねぎみそかけ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>641kcal 25.8g 17.3g 2.0g</p> <p>こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ぎゅうにゅう とりくにふたにく</p> <p>ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう きゅうり とうもろこし</p>	<p>29</p> <p>なめたけあえ いなだのてりやき</p> <p>ごはん たまねぎととうふのみそじる</p> <p>585kcal 26.8g 19.4g 1.8g</p> <p>こめ じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう いなだ とうふ あぶら あげ</p> <p>しめじ たまねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん</p>	<p>30</p> <p>オレンジ きりぼしだいごんのちゅうかいため まめとポテトののりしおあげ</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <p>631kcal 23.8g 17.2g 2.1g</p> <p>こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう だいず あおのり ふたにく えび いか かまぼこ ベーコン</p> <p>にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやいんげん しょうが きりぼしだいごん キャベツ にんにく オレンジ</p>	
<p>27</p> <p>今日のおでんには8種類の材料が入っています。</p> <p>かつおぶりかけ わかめサラダ ごもくたまごやき</p> <p>むぎごはん おでん</p> <p>666kcal 29.3g 20.4g 3.5g</p> <p>こめ おおむぎ こんにやく ごま さとう ごまあぶら あぶら</p> <p>あか ぎゅうにゅう たまご とりにく あげポール ちくわ ごんが がんもどき つみれ はんぺん わかめ いわし ぶし かつおぶし</p> <p>みどり だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう しいたけ たけのこ にんじん</p>	<p>28</p> <p>ごぼうマヨサラダ とりにくのねぎみそかけ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>641kcal 25.8g 17.3g 2.0g</p> <p>こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ぎゅうにゅう とりくにふたにく</p> <p>ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう きゅうり とうもろこし</p>	<p>29</p> <p>なめたけあえ いなだのてりやき</p> <p>ごはん たまねぎととうふのみそじる</p> <p>585kcal 26.8g 19.4g 1.8g</p> <p>こめ じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう いなだ とうふ あぶら あげ</p> <p>しめじ たまねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん</p>	<p>30</p> <p>オレンジ きりぼしだいごんのちゅうかいため まめとポテトののりしおあげ</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <p>631kcal 23.8g 17.2g 2.1g</p> <p>こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう だいず あおのり ふたにく えび いか かまぼこ ベーコン</p> <p>にんじん たまねぎ はくさい たけのこ さやいんげん しょうが きりぼしだいごん キャベツ にんにく オレンジ</p>	
<p>27</p> <p>今日のおでんには8種類の材料が入っています。</p> <p>かつおぶりかけ わかめサラダ ごもくたまごやき</p> <p>むぎごはん おでん</p> <p>666kcal 29.3g 20.4g 3.5g</p> <p>こめ おおむぎ こんにやく ごま さとう ごまあぶら あぶら</p> <p>あか ぎゅうにゅう たまご とりにく あげポール ちくわ ごんが がんもどき つみれ はんぺん わかめ いわし ぶし かつおぶし</p> <p>みどり だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう しいたけ たけのこ にんじん</p>	<p>28</p> <p>ごぼうマヨサラダ とりにくのねぎみそかけ</p> <p>ごはん にくじゃが</p> <p>641kcal 25.8g 17.3g 2.0g</p> <p>こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ</p> <p>ぎゅうにゅう とりくにふたにく</p> <p>ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう きゅうり とうもろこし</p>	<p>29</p> <p>なめたけあえ いなだのてりやき</p> <p>ごはん たまねぎととうふのみそじる</p> <p>585kcal 26.8g 19.4g 1.8g</p> <p>こめ じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう いなだ とうふ あぶら あげ</p> <p>しめじ たまねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ にんじん</p>	<p>31</p> <p>さんまは秋を代表する魚で、刀に形と色が似ていることから、漢字三文字で秋の刀の魚と書きます。</p> <p>いちごみかんのゼリー フレンチサラダ しろみぎかなのハーブスパイスやき</p> <p>ごはん ぱんぷきんポターージュ</p> <p>603kcal 27.9g 18.1g 2.7g</p> <p>パン こめ バター あぶら さとう いちごみかんのゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう 赤キ ベーコン なまクリーム とうにゅう ハム</p> <p>にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり</p>	