

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(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	からだのちようしをとるえたるたべもの			

11月 よていこんだてひょう

※材料は主なもの。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・柚ヶ浦西小・鷺沼小・柚ヶ浦東小

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	632	15.7	27.8	2.3
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給せ第3~7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
一 ロ メモ	地産地消 じもと 地元のおいしさを味わおう！ 『地産地消』とは地域でとれたものを地域で消費することをいいます。 新鮮でおいしいだけでなく、地域の農家さんと漁師さんを応援することにもつながります。 千葉県では『地産地消』と千葉県をかけて『千産千消』としています。 11月は千葉県でとれる旬の食材が一番多い時期のため、毎年11月に『千産千消デー』を実施しており、給食センターでは18日に地場産物を活用した給食を提供します。				
こんだて	こんげつ おも ちばけんさん しょくざい 今月の主な千葉県産の食材 ぎゅうにゅう・こめ・さつまいも・ぶたにく つみれ・だいこん・ながねぎ・にんじん (産地は日により異なる場合があります)				
栄養価	習志野市学校給食センター ホームページ 給食レシピを更新しました。 ご覧ください！ 「ナラシド」 https://www.city.narashino.lg.jp/koshiki/gakkokiyushoku/gyomu/shisetsu/gakkokiyokucenter/index.html				
きいろ					
あか					
みどり					
一 ロ メモ	3	4	5	6	7
こんだて	文化の日	さつまいもは9月から11月に収穫されます。全国では、鹿児島県、茨城県、千葉県で多く作られています。 1~3年1本 4~6年・贈2本 ごまあえ いわしの カリカリフライ ごはん さつまじる	じゃがいもの カレーいため ハンバーグ てりやきソース ごはん けんちんじる	はな みかん ツナサラダ オニオンソースがけ ごはん コーンポタージュ	あさづけ カミカミどんの ぐ ごはん すいとん
栄養価	612kcal 22.5g 19.6g 1.5g	587kcal 23.3g 18.0g 2.2g	664kcal 32.8g 26.3g 2.5g	585kcal 23.2g 14.3g 2.1g	
きいろ	こめ あぶら さとう ゴまあえ でんぶん げんまいこ	こめ さとう でんぶん ゴまあえ からいもん じゃがいも あぶら ラード	パン あぶら さとう じゃがいも でんぶん	こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう すいとん	
あか	ぎゅうにゅう いわし あぶら あげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あぶら あげ さつま あげ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつま あげ あぶら あげ だいず こんぶ	
みどり	だいこん しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ もやし にんじん	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ さやいんげん たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ トマト きゅうり とうもろこし みかん	ごぼう にんじん えだまめ しょうが ごま つな だいこん しめじ はくさい きゅうり	
一 ロ メモ	10	11	12	13	14
こんだて	こんにやく サラダ ごはん しろみぎかなの チリソース ジャーチャン どうふ	はるさめサラダ むぎごはん ポップビーンズ チキンカレー	りんご こんにゃくの ごまネーズあえ ごはん とうふステーキの ねぎしおだれ ちゃんぽん みそじる	かくきり チーズ ごはん シーフードサラダ コーンピラフ ウイナーソーテー ABCスープ	なっとうあえ ごはん やさいコロッケ とんじる
栄養価	629kcal 27.4g 19.7g 2.2g	660kcal 20.0g 19.1g 2.0g	612kcal 21.3g 18.1g 1.8g	659kcal 28.4g 23.3g 3.4g	622kcal 23.1g 19.7g 1.9g
きいろ	こめ あぶら さとう ゴまあえ でんぶん こんにやく	こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも カレー ほうろく はるさめ さとう ゴまあえ	こめ でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゴま さとう	こめ あぶら マカロニ さとう でんぶん	こめ あぶら こんにやく さいいも じゃがいも さとう ゴま こんにやく
あか	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいず なまあげ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく だいず レンズめ	ぎゅうにゅう とうふ さつま あげ	ぎゅうにゅう とうふ とうふ しょうが だいず えび わかめ チーズ フランクフルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶら あげ なっとう かつおぶし
みどり	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ キャベツ だけのこしいたけ さやいんげん ごま つな えだまめ とうもろこし	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり えのきたけ キャベツ	にんにく ながねぎ しめじ とうもろこし もやし はくさい にんじん たまねぎ れんこん ゴま えだまめ りんご	にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり グリンピース あかピーマン	にんじん ゴぼう だいこん ほうれんそう キャベツ たまねぎ えだまめ かぼちゃ
一 ロ メモ	17	18	19	20	21
こんだて	いりどうふ ごはん さばのしょうがに きつねじる	さつまいも チップス むぎごはん ぶたどんの ぐ つみれじる	フルーツ あんじん ごはん えびしゅうまい はっばうさい	のりサラダ ごはん とりのからあげ いなかじる	ヨーグルト ソフトめん コールスロー ミートソース かぼちゃの グラタン ポークビーンズ
栄養価	653kcal 28.9g 23.4g 2.8g	668kcal 25.9g 19.8g 2.1g	599kcal 22.0g 14.6g 1.7g	603kcal 28.2g 17.2g 2.8g	630kcal 25.9g 21.1g 2.5g
きいろ	こめ さとう でんぶん	こめ おおむぎ しらす さとう さつま いも	こめ ゴまあえ でんぶん あぶら あんにんふうデザート ラード ゴま こんにやく	こめ でんぶん じゃがいも さとう ゴま こんにやく	パン あぶら じゃがいも さとう ゴま こんにやく
あか	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ わかめ とりにく たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ とうふ	ぎゅうにゅう しょうが たら ぶたにく えび だいず いか なたま さつま あげ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶら あげ とうふ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト チーズ ベーコン
みどり	れんこん だいこん ゴま つな たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ しょうが	たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが だいこん にんじん ながねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ だけのこしいたけ しょうが おうとう バインアップル	にんにく しょうが だいこん こんにやく にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ
一 ロ メモ	24	25	26	27	28
こんだて	振替休日	ちくわとやさいの あえもの むぎごはん あつやきたまご じゃがいもの そばろに	チャイナポテト ごはん なまあげの キムチいため たまご はるさめのスープ	はな みかん ごはん ひじきサラダ べっこうに ししやもの あまずだれ	わかめサラダ ソフトめん デザート きなこあげぱん ミートソース
栄養価	606kcal 21.6g 14.7g 2.1g	670kcal 19.8g 19.5g 2.0g	637kcal 24.0g 20.6g 2.4g	681kcal 27.0g 21.9g 2.5g	
きいろ	こめ おおむぎ じゃがいも しらす あぶら さとう ゴまあえ	こめ あぶら さとう ゴまあえ でんぶん はるさめ さつま いも みずあめ	こめ でんぶん あぶら さとう こんにやく	ソフトめん パン さとう あぶら こめ	
あか	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつま あげ ひじき	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず わかめ	
みどり	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ はくさい もやし えのきたけ ながねぎ	にんにく しょうが だいこん にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト もやし きゅうり	