

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たべもの

10月 よていこんだてひょう

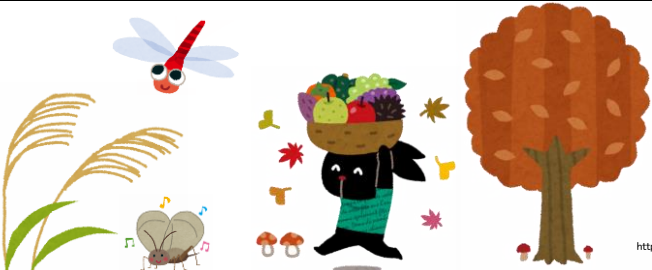
※材料は主なもの。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	631	16	28.2	2.2
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	
一 ロ メモ		習志野市学校給食センター ホームページ  https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokuyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html		 給食情報掲載中！		1 東習志野小学校のリクエスト献立です。中でもわかめごはんは全ての学校からリクエストがあった人気メニューです。 コーンサラダ さといもクロquette わかめごはん とんじる 644kcal 23.5g 21.4g 3.3g こめ さといも あぶら こんにやく さとう パンこ こむぎこ ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ とりにく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	2 まずは川に住んでいる魚で、「さけ・いわな・やまめ」と同じサケ科の仲間です。 かくぎりチーズ ほうれんそうとウインナーいため ますのマヨネーズやき ごはん ちゃんぽんみそじる 618kcal 30.8g 21.1g 2.2g こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ぎゅうにゅう からふとます さつまあげ ウインナー チーズ しめじ とうもろこし もやし ほうきさい にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ		
栄 養 価 き い ろ あ か み ど り	5 まめひじきサラダ やきそば コッペパン ちゅうかふうコーンスープ 603kcal 24.7g 19.3g 3.2g パン ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ひじき だいず にんじん もやし たまねぎ ながねぎ しいたけ こまつな とうもろこし キャベツ えだまめ	6 すき焼きは関東と関西では作り方が違います。今日は関東風の調味料で煮て作るすき焼きです。 ツナのあえもの みそまめポテト ごはん すきやきふう 652kcal 24.1g 20.8g 1.9g こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう しらたき ごま ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうふ ツナ にんじん ながねぎ ほうきさい えのきたけ こまつな もやし	7 わふうマカロニサラダ そぼろどんのぐ むぎごはん かぼちゃのみそじる 681kcal 31.4g 20.2g 2.2g こめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう とうとりにく だいず ハム しょうが えだまめ かぼちゃ たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	8 肉じゃがは普段から残量の量が少ない人気メニューです。 のりあえ かつおフライ ごはん にくじゃが 646kcal 25.2g 16.0g 1.7g こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう パンこ こむぎこ ぎゅうにゅう かつお ぶたにく にく にんじん たまねぎ さいいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ	9 ブルーベリーヨーグルト にくだんごすぶた ごはん わかめのスープ 598kcal 23.1g 17.2g 2.1g こめ あぶら さとう でんぶん みずあめ ぎゅうにゅう とうとりにく ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが えのきたけ ながねぎ おうとう バインアップル ブルーベリー				
一 ロ メモ	12 スポーツの日 	13 ブルコギは韓国の代表的な肉料理の一つです。しょうゆで甘辛く肉や野菜を炒めてから煮た料理です。 ちゅうかサラダ ブルコギ ごはん とうふのチゲふう 600kcal 22.8g 18.7g 2.5g こめ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ にんじん たまねぎ こまつな にんにく ほうきさい ながねぎ にら しょうが きゅうり	14 おかかあえ いなだのてりやき ごはん ちくわとあげボールのにも 632kcal 27.7g 21.3g 2.2g こめ こんにやく あぶら さとう ぎゅうにゅう いなだ ちくわ とりにく あげボール かつおぶし えだまめ だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう もやし	15 だいこんツナサラダ ねぎしおぶたどんのぐ むぎごはん きつねじる 607kcal 24.4g 21.2g 2.0g こめ おおむぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ツナ たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが こまつな にんじん しめじ だいこん きゅうり	16 今日のシチューには小麦粉の代わりに、お米を砕いて粉にした「米粉」を使ってサラッとした仕上がりにしています。 キャベツのサラダ しろみぎかなのハーブスパイスやき コッペパン こめこのホワイトシチュー 618kcal 31.2g 23.2g 2.8g パン あぶら じゃがいも こめ こ バター さとう ぎゅうにゅう ぼら とりにく しろいんげん まめ スキムミルク チーズ ハム にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし				
栄 養 価 き い ろ あ か み ど り	19 1〜3年1本 4〜6年・職2本 わかめサラダ ししやものからあげ ごはん なまあげのいために 630kcal 23.3g 22.0g 2.1g こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく なまあげ わかめ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	20 コールスローサラダ おふのキャラメルラスク むぎごはん チキンカレー 646kcal 17.7g 19.5g 1.7g こめ おおむぎ ぶ あぶら ミルメークキャラメル ざらめ とう じゃがいも カレーウ さとう ぎゅうにゅう とうとりにく レンズまめ 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	21 豚と野菜の甘辛炒めに使っているチンゲンサイは中国の野菜ですが、日本でも食べられている秋に美味しい野菜です。 ツナポテサラダ ぶたとやさいのあまからいために ごはん けんちんみそじる 591kcal 23.9g 19.1g 2.1g こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ツナ だいず にんにく しょうが チンゲンサイ りんご にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しめじ きゅうり	22 チャイナポテトに使われているサツマイモは食物繊維やビタミンなどの栄養が多く、千葉県の収穫量は全国3位です。 ナムル チャイナポテト ごはん マーボーどうふ 712kcal 24.9g 19.4g 1.8g こめ さつまいも あぶら みずあめ さとう ごまあぶら でんぶん ごま ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	23 アセロラゼリー なっとうあえ あつやきたまご ごはん とりつくねじる 597kcal 26.3g 16.8g 1.7g こめ あぶら アセロラゼリー でんぶん さとう ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず とうふ なっとう かつおぶし ごぼう にんじん こまつな しめじ しょうが ほうれんそう キャベツ たまねぎ				
一 ロ メモ	26 今日の中華丼の具は8種類の食材を使っています。ごはんにかけて、中華丼にして食べて下さい。 フルーツポンチ まめポテトあげ ごはん ちゅうかどんのぐ 652kcal 20.6g 17.4g 1.9g こめ じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら グレープゼリー ぎゅうにゅう だいず ぶたにく さつまあげ なた にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが こまつな おうとう バインアップル	27 こんさいのごまネーズあえ おやこに むぎごはん いなかじる 637kcal 25.9g 22.3g 2.3g こめ おおむぎ あぶら さとう さといも ノンエッグマヨネーズ ごま ぎゅうにゅう とうとりにく かまぼこ たまご とうふ あぶらあげ たまねぎ しめじ にんじん だいこん ほうれんそう りんご ごぼう キャベツ えだまめ	28 やさいのうめあえ あげだし豆腐のきのこあん ごはん とりにくとやさいのにも 604kcal 23.4g 20.0g 1.9g こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく ぎゅうにゅう あげだし豆腐 とりにく さつまあげ たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ しょうが にんじん だいこん えだまめ きゅうり もやし うめ	29 1〜3年1個 4〜6年・職2個 ヨーグルト ちくわとわかめのサラダ にくしゅうまい ごはん ごもくすいとん 639kcal 25.9g 16.2g 2.4g こめ すいとん ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ちくわ わかめ ヨーグルト だいず にんじん しめじ こまつな ごぼう ながねぎ きゅうり もやし たまねぎ	30 今日はかぼちゃの甘味を活かしたパンプキンポタージュにしました。 ツナサラダ エビカツ しょうパン パンプキンポタージュ 639kcal 27.9g 23.5g 2.5g パン あぶら こめ こ バター さとう でんぶん パンこ こむぎこ ぎゅうにゅう えび ベーコン しろいんげん まめ なまクリーム とうにゅう ツナ たら にんじん たまねぎ かぼちゃ バサリ キャベツ もやし				
栄 養 価 き い ろ あ か み ど り									