

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	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
あか	たんぱく質	しじつ	食塩相当量	
みどり	しじつ	食塩相当量		

※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・習志野小・柚ヶ浦東小

10月 よていこんだてひょう

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	g	g	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。

一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	月		火		水		木		金	
	習志野市学校給食センター ホームページ		給食情報掲載中！		東習志野小学校のリンク先です。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。		1 東習志野小学校のリンク先です。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。		2 1~3年1本 4~6年・職2本	
	https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokuyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucen/index.html									
一口メモ こんだて 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		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。 ツナのおえもの みそめかぼ ごはん すきやきふう		7 わふう マカロニサラダ そばろどんの かぼちゃの みそしる むぎごはん かぼちゃの みそしる		8 習志野小学校のリンク先です。肉じゃがは普段から残菜の量が少ない人気メニューです。 のりあえ にくしゅうまい ごはん にくじゃが		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	
	603kcal 24.7g 19.3g 3.2g		652kcal 24.1g 20.8g 1.9g		681kcal 31.4g 20.2g 2.2g		590kcal 21.6g 14.1g 1.7g		598kcal 23.1g 17.2g 2.1g	
	パン ちゅうかめ あぶら でんぶん さとう		こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう しらす たきごま		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		こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぶん こむぎこ		こめ あぶら さとう でんぶん みずあめ	
	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき だいず		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム		ぎゅうにゅう ぶたにく のり		ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ とうふ ヨーグルト	
	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		にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ こまつな もやし		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		にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ		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 バイナップル プルベリー	
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	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		14 おかかあえ あげだしどうふの きのこあん ごはん ちくわとあげボール のにももの		15 だいこん ツナサラダ ねぎしおぶたどんの むぎごはん きつねじる		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」を使ってサラッと仕上げられています。 キャベツのサラダ エビカツ コッペパン こめこの ホワイトシチュー	
	600kcal 22.8g 18.7g 2.5g		613kcal 22.3g 19.9g 2.2g		607kcal 24.4g 21.2g 2.0g		666kcal 29.3g 26.6g 2.7g		666kcal 29.3g 26.6g 2.7g	
	こめ さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら		こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく		こめ おおむぎ しらす 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		パン あぶら じゃがいも こめ こ バター さとう でんぶん パン こむぎこ	
	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ		ぎゅうにゅう あげだしどうふ ちくわ とりにく あげボール かつおぶし		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		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		ぎゅうにゅう えび とりにく しろういんげん まめ スキムミルク チーズ ハム たら	
	にんじん たまねぎ こまつな にんにく はくさい ながねぎ にら しょうが		にんじん しょうが ほうれんそう もやし		にんじん しょうが チンゲンサイ れんこん にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しめじ きゅうり		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		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	
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	19 ます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。 わかめサラダ ますの マヨネーズやき ごはん なまあげの いために		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		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おいしい野菜です。 ツナポテトサラダ ぶたとやさいの あまからいため ごはん けんちん みそしる		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、干菜菜の収穫量は日本3位です。 ナムル チャイナポテト ごはん マーボーどうふ		23 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。 アセロラ ミニ ゼリー なっとうあえ さといもコロケ ごはん とりつくねじる	
	654kcal 29.6g 22.5g 2.0g		646kcal 17.7g 19.5g 1.7g		591kcal 23.9g 19.1g 2.1g		712kcal 24.9g 19.4g 1.8g		648kcal 28.3g 20.5g 2.1g	
	こめ おおむぎ マヨネーズ こんにやく さとう あぶら でんぶん こまつな ごまあぶら		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		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		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		こめ さといも あぶら アセロラゼリー パン こむぎこ さとう	
	ぎゅうにゅう からふとます ぶたにく なまあげ わかめ		ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ		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		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず		ぎゅうにゅう とうふ なっとう かつおぶし とりにく だいず	
	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		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		にんにく しょうが チンゲンサイ れんこん にんじん ごぼう だいこん たまねぎ しめじ きゅうり		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		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	
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	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		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		28 やさいのうめあえ いなだの てりやき ごはん とりにくと やさいのにももの		29 ヨーグルト ちくわと わかめのサラダ かつおフライ ごはん ごもくすいとん		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 しろみぎかなの ハーフスパイスやき しょうパン パンプキン ポタージュ	
	652kcal 20.6g 17.4g 1.9g		637kcal 25.9g 22.3g 2.3g		623kcal 28.8g 21.4g 1.9g		695kcal 29.5g 18.1g 2.4g		591kcal 29.8g 20.1g 2.6g	
	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		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		こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう		こめ あぶら すいとん ごまあぶら さとう パン こむぎこ		パン こめ こ バター あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく さつまあげ なた		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご とうふ あぶら あげ		ぎゅうにゅう いなだ とりにく さつまあげ		ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶら あげ ちくわ わかめ ヨーグルト		ぎゅうにゅう ほうろ べーコン しろういんげん まめ なまクリーム とうにゅう ツナ	
	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 バイナップル		たまねぎ しめじ にんじん だいこん ほうれんそう れんこん ごぼう キャベツ えだまめ		にんじん だいこん えだまめ きゅうり もやし うめ		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		にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ もやし	