

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(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	からだのちようしょうをとるたべもの

10月 よていこんだてひょう

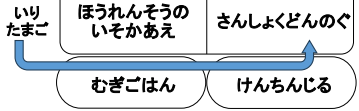
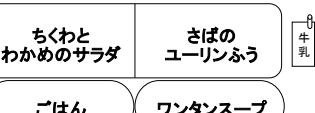
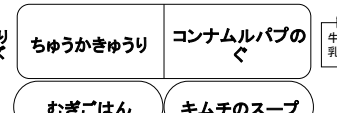
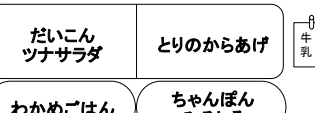
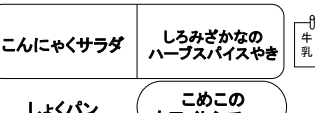
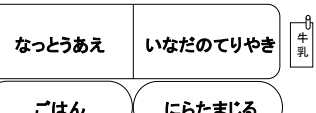
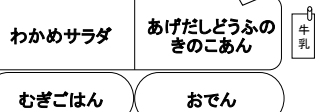
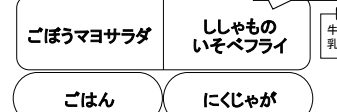
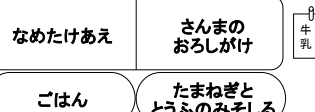
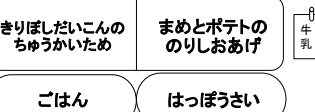
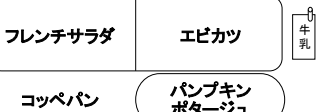
※材料は主なもの。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

特別支援学校・藤崎小・豊数小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	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
一口メモ	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/gakkoikyushoku/gyomu/shisetsu/gakkoikyokucenter/index.html		1 さわにわんは、千切りにした豚肉や野菜をたっぷり使った汁物です。	2 ヨーグルト シーフードサラダ にらまんじゅう ちゅうかめん みそラーメンスープ	3 ハワイ語でMAHIは強いという意味をもつ高級魚です。 キャベツのマリネ マヒマヒフライ ごはん ポークビーンズ
こんだて				1~3年1個 4~6年・職2個	
栄養価	678kcal 27.5g 21.4g 2.1g	645kcal 17.6g 19.5g 1.8g	628kcal 23.3g 18.2g 2.0g	612kcal 24.1g 21.4g 2.2g	642kcal 29.0g 16.1g 1.9g
きいろ	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	こめ ふ あぶら ミルメークキャラメル ざらめ どうじゃがいも カレールウ さとう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま あぶら	こめ でんぶん あぶら さとう ごま あぶら ごま	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも マカロニ さとう
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	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ かたくちいわし	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう マス ベーコン だいず ヨーグルト
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	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	えのきたけ えだまめ しょうが にんじん たまねぎ たいのこ 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	ななめ しょうが にんじん にんにく しょうが キャベツ えのきたけ ながねぎ とうもろこし きゅうり もやし	にんにく にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマト りんご バインアップル ブルーベリー
一口メモ	13 スポーツの日	14	15	16	17
こんだて					
栄養価	621kcal 29.3g 18.8g 2.4g	640kcal 17.8g 16.2g 1.5g	615kcal 31.2g 18.3g 2.3g	630kcal 25.8g 18.8g 2.2g	
きいろ	こめ さとう あぶら さとう こんにやく	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	こめ さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく さとう ごま	こめ おおむぎ あぶら こんにやく さとう ごま
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ のり たまご	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ のり たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう とりにく つみれ だいず	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく あぶら あげ マローファットピース ガルパンノレッドキドニー ひじき いわし ぶた かつおぶし
みどり	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	ほうれんそうの いそかあえ さんしょくどんのぐ むぎごはん けんちんじる	えのきたけ たいのこ しいたけ 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	ながねぎ にんじん だいこん こまつな きゅうり	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ ほうれんそう しいたけ たいのこ
一口メモ	20	21 今日 特別支援学校のリクエスト献立です。	22	23 米粉で作ったシチューは、お米の甘さがあり、さらっと仕上がります。	24
こんだて					
栄養価	685kcal 25.4g 23.9g 1.9g	615kcal 25.5g 19.1g 2.5g	622kcal 27.9g 19.4g 2.8g	636kcal 29.7g 21.8g 2.8g	582kcal 29.0g 19.8g 1.8g
きいろ	こめ こむぎ ごま あぶら さとう でんぶん	こめ おおむぎ あぶら ごま あぶら さとう ごま	こめ でんぶん しょうしんこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	パン チョコクリーム あぶら じゃがいも こめ パター こんにやく さとう	こめ でんぶん
あか	ぎゅうにゅう サバ とりにく ちくわ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ チーズ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さつまいも ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう ホキ とりにく スキムミルク チーズ とうふ	ぎゅうにゅう いなだ かまぼこ たまご なつとう かつおぶし
みどり	にんじん チンゲンサイ ながねぎ とうもろこし はくさい たまねぎ	たまねぎ だいず もやし にんじん にら 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	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 だいこん きゅうり	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	にら しめじ たまねぎ しいたけ こまつな にんじん もやし
一口メモ	27 今日のおでんには8種類の材料が入っています。	28 ごぼうには、風邪の予防やおなかの調子を整えてくれる成分が入っています。	29 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。	30	31 かぼちゃのオレンジ色はβ-カロテンという色素の栄養で、風邪の予防や肌をきれいにするなどの効果があります。
こんだて					
栄養価	685kcal 28.2g 23.6g 3.2g	666kcal 21.3g 21.9g 2.1g	630kcal 23.9g 23.7g 2.4g	631kcal 23.8g 17.2g 2.1g	672kcal 27.1g 23.3g 2.5g
きいろ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごま ごま あぶら	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ パンこ こむぎ	こめ あぶら でんぶん じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら ごま あぶら でんぶん	パン あぶら こめ パター さとう でんぶん パンこ いちご みかんのゼリー こむぎ
あか	ぎゅうにゅう あげ だいどうふ あげボール ちくわ ごんぶ がんもとき つみれ はんぺん わかめ	ぎゅうにゅう あげ だいどうふ あげボール ちくわ ごんぶ がんもとき つみれ はんぺん わかめ	ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶら あげ	ぎゅうにゅう だいず あおのり ぶたにく えび いか かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう えび たら ベーコン なまクリーム とうにゅう ハム だいず
みどり	しいたけ まいわけ えのきたけ にんじん ながねぎ しょうが だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	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 あおのり	だいこん 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	にんじん たまねぎ はくさい たいのこ さやいんげん しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんにく オレンジ	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり