

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| 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 | からだのちようしょをとるたべもの                     |

# 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。

幼稚園

|     |       |       |       |       |
|-----|-------|-------|-------|-------|
|     | エネルギー | たんぱく質 | しじつ   | 食塩相当量 |
|     | kcal  | %     | %     | g     |
| 平均  | 507   | 17    | 30.9  | 1.7   |
| 基準値 | 490   | 13~20 | 20~30 | 1.5未満 |

給せ第3 - 6号  
習志野市学校給食センター

|              | 月                                                                                                                                                                                                              | 火                                                                                 | 水                                                                | 木                                                                | 金                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 一<br>ロ<br>メモ | 習志野市学校給食センター<br>ホームページ<br><br>https://www.city.narashino.lg.jp/soshiko/gakokuyoshoku/gyomu/shisetsu/gakokokucenter/index.html |  | 1<br>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<br>ヨーグルト<br>シーフードサラダ<br>にらまんじゅう<br>ちゅうかめん<br>みそラーメンスープ         | 3<br>ハワイ語でMAHIは強いという意味をもつ高級魚です。<br>キャベツのマリネ<br>マヒマヒフライ<br>ごはん<br>ポークビーンズ |
| こんだて         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                          |
| 栄養価          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                          |
| きいろ          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                          |
| あか           |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                          |
| みどり          |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                  |                                                                  |                                                                          |
| 一<br>ロ<br>メモ | 6<br>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。                                                                                                                                                                             | 7<br>りんご                                                                          | 8<br>こざかな                                                        | 9<br>豚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。                                 | 10<br>今日は「目の愛護デー」です。ブルーベリーには目に良いとされているアントシアニンという成分が入っています。               |
| こんだて         | おつきみだんご<br>にんじんしりしり<br>いわしのしょうがに<br>ごはん<br>のっぺいじ                                                                                                                                                               | こーるスローサラダ<br>おふのキャラメルラスク<br>ごはん<br>チキンカレー                                         | はくさいのあかじそあえ<br>あげじゃがのそぼろあん<br>ごはん<br>なまあげのみそいため                  | パンパンジー<br>すぶた<br>ごはん<br>わかめスープ                                   | ブルーベリーヨーグルト<br>ますのマスタードやき<br>こくとうロール<br>ミネストローネ                          |
| 栄養価          | 547kcal 22.9g 19.0g 1.4g                                                                                                                                                                                       | 513kcal 14.8g 16.6g 1.4g                                                          | 499kcal 19.6g 15.7g 1.4g                                         | 485kcal 19.6g 18.1g 1.6g                                         | 498kcal 25.5g 16.3g 1.5g                                                 |
| 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 ギョー 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                                           | 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 ぶたにく レンズまめ                                                            | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ 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 ペーコン 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 | ピーマン たまねぎ 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 セロリー パセリ トマト りんご バイナップル ブルーベリー                            |
| 一<br>ロ<br>メモ | 13<br>スポーツの日                                                                                                                                                                                                   | 14                                                                                | 15                                                               | 16                                                               | 17                                                                       |
| こんだて         |                                                                                                                               | いりたまご<br>ほうれんそうのいそかあえ<br>さんしょくどんのぐ<br>むぎごはん<br>けんちんじる                             | チャイナポテト<br>マーボー豆腐<br>ごはん<br>はるさめスープ                              | ポテトサラダ<br>とりにくのねぎみそかけ<br>ごはん<br>つみれじる                            | かつおふりかけ<br>まめひじきサラダ<br>ごもくたまごやき<br>むぎごはん<br>とんじる                         |
| 栄養価          |                                                                                                                                                                                                                | 491kcal 23.6g 16.3g 1.7g                                                          | 505kcal 14.7g 14.0g 1.1g                                         | 489kcal 25.4g 15.8g 1.7g                                         | 508kcal 21.9g 16.8g 1.9g                                                 |
| きいろ          | こめ おおむぎ 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                                            | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 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 たまご とり ぶた ぶた ぶた あぶら あげ マローファットピース                                 |
| 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 とうふ 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 さつまあげ なんと ツナ かつおぶし                               | ぎゅうにゅう とりにく つみれ だいず                                              | ガルバンゾ レッドキドニー ひじき いわし ぶた 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                 | 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 たけのこ                     |
| 一<br>ロ<br>メモ | 20                                                                                                                                                                                                             | 21<br>今日は特別支援学校のリクエスト献立です。                                                        | 22                                                               | 23<br>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         | ちくわとわかめのサラダ<br>さばのユージンふう<br>ごはん<br>ワンタンスープ                                                                                                                                                                     | かくぎりチーズ<br>ちゅうかきゅうり<br>コンナムルパブのぐ<br>むぎごはん<br>キムチのスープ                              | だいこんツナサラダ<br>とりのからあげ<br>わかめごはん<br>ちゃんぽんみそしる                      | チョコクリーム<br>こんにやくサラダ<br>しよくパン<br>しるみぎかなのハーブスパイスやき<br>こめこのホワイトシチュー | なっとうあえ<br>いなだのてりやき<br>ごはん<br>にらたまじる                                      |
| 栄養価          | 570kcal 21.9g 22.1g 1.7g                                                                                                                                                                                       | 494kcal 21.2g 17.1g 1.8g                                                          | 493kcal 23.1g 16.7g 2.2g                                         | 498kcal 24.0g 17.5g 2.2g                                         | 467kcal 23.8g 17.2g 1.4g                                                 |
| 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 じゃがいも 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 こ バター 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 さつまあげ なんと 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 とうにゅう                                  | ぎゅうにゅう いなだ かまぼこ たまご なっとう 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<br>ロ<br>メモ | 27<br>今日のおでんには8種類の材料が入っています。                                                                                                                                                                                   | 28<br>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<br>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<br>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         | わかめサラダ<br>あげだし豆腐のきのこあん<br>むぎごはん<br>おでん                                                                                                                                                                         | ごぼうマヨサラダ<br>ししやものいそペフライ<br>ごはん<br>にくじゃが                                           | なめたけあえ<br>さんまのおろしけ<br>ごはん<br>たまねぎととうふのみそしる                       | オレンジ<br>きりぼしだいこんのちゅうかいため<br>ポテトのりしおあげ<br>ごはん<br>はっぱうさい           | いちごみかんのゼリー<br>フレンチサラダ<br>エビカツ<br>コッペパン<br>パンブキンポタージュ                     |
| 栄養価          | 543kcal 22.9g 20.0g 2.2g                                                                                                                                                                                       | 521kcal 17.0g 19.3g 1.6g                                                          | 511kcal 20.2g 20.7g 1.8g                                         | 490kcal 18.4g 14.7g 1.5g                                         | 512kcal 21.4g 19.0g 1.9g                                                 |
| 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 こ バター さとう いちごみかんのゼリー パン こでんぶん こむぎ                              |
| あか           | ぎゅうにゅう あげだし豆腐 あげボールちくわ ごんぶ がんもどき つみれ はんぺん わかめ                                                                                                                                                                  | ぎゅうにゅう ししやも ぶたにく                                                                  | ぎゅうにゅう さんま とうふ あぶら あげ                                            | ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく えびいか かまぼこ ペーコン                                  | ぎゅうにゅう えび ペーコン なまクリーム とうにゅう ハム たら だいず                                    |
| みどり          | しいたけ まいたけ 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                              | にんにく 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                                             |