栄養価	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(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	からだのちょうしをととのえるたべもの

11月　よていこんだてひょう

※材料は主なものです。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	たんぱくしつ	ししつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	636	15.3	29.0	2.3
基準値	650	13～20	20～30	2.0未満

栄養価は3・4年生の平均値です。

給セ第3－7号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一口メモ	2 今日は「かきたまあんかけチャーハンのぐ」をかけて、あんかけチャーハンにして食べて下さい。	3	4	5	6 11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んでもらえるように、ごぼうやこんにゃくなどを入れたカミカミ丼の具にしました。
こんだて	ちゅうかふうポテトサラダ / あげぎょうざ / 牛乳 / チャーハン / かきたまあんかけチャーハンのぐ	文化の日	のりごまふりかけ / やさいのみそドレッシングあえ / チーバくんあつやきたまご / 牛乳 / ごはん / こんさいのにもの	コーンサラダ / フィッシュフライ / 牛乳 / コッペパン / ポトフ	あさづけ / カミカミどんのぐ / 牛乳 / むぎごはん / ごもくじる
栄養価	631kcal 19.5g 19.0g 3.4g		635kcal 24.7g 19.8g 2.2g	625kcal 29.1g 25.4g 2.6g	586kcal 25.2g 16.0g 2.0g
きいろ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん じゃがいも ごま さとう ラード ぎょうざのかわ		こめ こんにゃく さとう あぶら でんぷん ごま	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ	こめ おおむぎ こんにゃく あぶら さとう
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なると だいず		ぎゅうにゅう たまご とりにく さつまあげ なまあげ のり	ぎゅうにゅう ぼら ウインナー だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ だいず とりにく とうふ わかめ あぶらあげ こんぶ
みどり	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ ながねぎ しょうが えだまめ キャベツ にんにく にら		にんじん れんこん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ ほうれんそう	にんじん たまねぎ はくさい パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごぼう たまねぎ れんこん えだまめ しょうが にんじん しめじ こまつな はくさい だいこん きゅうり
一口メモ	9	10 チャイナポテトはさつまいもに砂糖または水飴と水を煮詰めたものを絡めた料理です。	11	12 今日は特別支援学校のリクエスト献立です。納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて熟成させた発酵食品の仲間です。	13
こんだて	かくぎりチーズ / キャベツのマリネ / フランクフルト / 牛乳 / コッペパン / ABCスープ	チャイナポテト / なまあげのキムチいため / 牛乳 / ごはん / ちゅうかふうコーンスープ	オレンジ / ツナサラダ / ポップビーンズ / 牛乳 / ごはん / ポークカレー	なっとうあえ / ハンバーグたまねぎソース / 牛乳 / むぎごはん / なめこじる	ちくわとごぼうのマヨサラダ / とうふステーキのねぎしおだれ / 牛乳 / ごはん / べっこうに
栄養価	610kcal 25.3g 27.2g 3.0g	665kcal 21.4g 18.6g 1.8g	637kcal 22.1g 19.3g 1.9g	596kcal 25.6g 17.0g 2.2g	648kcal 22.5g 19.8g 2.5g
きいろ	パン あぶら でんぷん じゃがいも マカロニ さとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも みずあめ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ おおむぎ さとう あぶら ラード でんぷん	こめ でんぷん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ
あか	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ ツナ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ だいず ちくわ
みどり	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	にんにく にんじん にら はくさい たまねぎ ながねぎ しいたけ こまつな 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 もやし オレンジ	たまねぎ にんにく なめこ ながねぎ だいこん ほうれんそう はくさい にんじん	にんにく ながねぎ だいこん にんじん えだまめ しょうが ごぼう とうもろこし
一口メモ	16 じゃがマーボーは、マーボー豆腐の豆腐の代わりにじゃがいもを使い、隠し味にケチャップを入れて食べやすくしました。	17	18	19 今日は地産地消の「地」の字を千葉県の「千」にした千産千消デー。千葉県産の食材を多く使った献立です。	20
こんだて	カラフルゼリーポンチ / じゃがマーボー / 牛乳 / むぎごはん / わかめスープ	いりどうふ / ぶりフライ / 牛乳 / ごはん / けんちんじる	はなみかん / シーフードサラダ / にくしゅうまい（1～3年1個 4～6年・職2個） / 牛乳 / ごはん / あつあげのちゅうかに	こまつなとあぶらあげのあえもの / いわしのかばやき / 牛乳 / ごはん / さつまじる	チョコクリーム / マセドアンサラダ / とりにくのオーロラソースやき / 牛乳 / しょくパン / キャベツのズッパ
栄養価	667kcal 20.8g 18.5g 1.7g	650kcal 21.0g 24.0g 2.1g	646kcal 28.1g 17.9g 3.1g	624kcal 25.6g 20.7g 1.9g	604kcal 28.0g 21.7g 2.3g
きいろ	こめ おおむぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら りんごゼリー ぶどうゼリー ももゼリー とうにゅうゼリー	こめ あぶら ごまあぶら こんにゃく さとう でんぷん こむぎこ パンこ	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ	こめ あぶら さとう さつまいも でんぷん	パン ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも チョコクリーム
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とりにく たまご かまぼこ もめんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なまあげ いか えび わかめ だいず	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく
みどり	たけのこ 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 おうとう パインアップル	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ えだまめ	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにく きゅうり みかん	しょうが にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
一口メモ	23 勤労感謝の日	24 呉汁は昔から伝わる郷土料理で、水に浸した大豆をすり潰したものを味噌汁に入れた汁物です。	25	26 「コグマ」とは韓国語でさつまいものことです。今日は薄切りのさつまいもを油で揚げたものに塩をふりました。	27
こんだて		なめたけあえ / キャベツメンチ / 牛乳 / ごはん / ごじる	コールスローサラダ / デザートきなこあげぱん / 牛乳 / ソフトめん / ミートソース	コグマチップス / ビビンバのぐ / 牛乳 / ごはん / たまごとはるさめのスープ	ヨーグルト / じゃがいもとツナのきんぴら / ししゃものいそべあげ（1～3年1本 4～6年・職2本） / 牛乳 / むぎごはん / すましじる
栄養価		636kcal 24.2g 21.4g 2.1g	715kcal 27.3g 21.0g 1.8g	621kcal 21.3g 20.4g 1.6g	638kcal 25.2g 18.3g 2.2g
きいろ		こめ あぶら こんにゃく パンこ ラード こむぎこ でんぷん コーンフラワー さとう	ソフトめん 豆腐ブレッド さとう あぶら こめこ	こめ あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも	こめ おおむぎ でんぷん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく ツナ ヨーグルト
みどり		しめじ だいこん ながねぎ もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ キャベツ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	にんじん だいずもやし こまつな にんにく しいたけ ながねぎ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ えのきたけ さやいんげん
一口メモ	30 今日は向山小学校のリクエスト献立です。わかめごはん、豚汁、のりサラダがリクエストメニューです。				
こんだて	のりサラダ / さばのしょうがに / 牛乳 / わかめごはん / とんじる				
栄養価	651kcal 27.6g 22.3g 3.1g				
きいろ	こめ こんにゃく あぶら さとう				
あか	ぎゅうにゅう わかめ さば ぶたにく とうふ あぶらあげ のり				
みどり	にんじん ごぼう たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ しょうが				

地産地消

千葉県（ちばけん）では11月（がつ）を「千葉（ちば）を食（た）べよう！千葉（ちば）の食育月間（しょくいくげっかん）」とし、千葉県（ちばけん）の「千（ち）」の字（じ）を使（つか）って「千産千消（ちさんちしょう）」デーを実施（じっし）しています。そこで、千葉県（ちばけん）でとれる食材（しょくざい）を使（つか）った給食（きゅうしょく）がたくさん登場（とうじょう）します。給食（きゅうしょく）だよりにも地産地消（ちさんちしょう）について載（の）せていますので、ご覧（らん）ください。



今月（こんげつ）の主（おも）な千葉県（ちばけん）産（さん）の食材（しょくざい）


こまつな


きゅうり


こめ


だいこん


ぎゅうにゅう


いわし


ぶたにく


ぶり


キャベツ


ニラ