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。

東習志野小・実花小・袖ケ浦西小・鷺沼小・袖ケ浦東小

	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

給セ第3－7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					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 / にくしゅうまい（1～3年1個 4～6年・職2個） / チャーハン / かきたまあんかけチャーハンのぐ / 牛乳		やさいのみそドレッシングあえ / いわしのかばやき / ごはん / こんさいのにもの / 牛乳	コーンサラダ / とりにくのオーロラソースやき / コッペパン / ポトフ / 牛乳	あさづけ / カミカミどんのぐ / むぎごはん / ごもくじる / 牛乳
栄養価	615kcal 20.6g 17.3g 3.6g		676kcal 28.1g 23.0g 2.1g	594kcal 29.1g 22.6g 2.6g	586kcal 25.2g 16.0g 2.0g
きいろ	こめ ごまあぶら でんぷん じゃがいも ごま さとう しゅうまいのかわ あぶら		こめ あぶら さとう こんにゃく でんぷん	パン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	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 いわし とりにくさつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう とりにく 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		しょうが 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		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。		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。	
こんだて	キャベツのマリネ / デザートきなこあげぱん / ソフトめん / ミートソース / 牛乳	チャイナポテト / なまあげのキムチいため / ごはん / ちゅうかふうコーンスープ / 牛乳	オレンジ / ツナサラダ / ポップビーンズ / ごはん / ポークカレー / 牛乳	なっとうあえ / キャベツメンチ / むぎごはん / なめこじる / 牛乳	ちくわとごぼうのマヨサラダ / ししゃものいそべあげ（1～3年1本 4～6年・職2本） / ごはん / べっこうに / 牛乳
栄養価	707kcal 27.3g 20.3g 1.8g	665kcal 21.4g 18.6g 1.8g	637kcal 22.1g 19.3g 1.9g	641kcal 23.6g 19.7g 2.1g	685kcal 24.4g 24.7g 2.5g
きいろ	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 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 あぶら パンこ ラード こむぎこ でんぷん コーンフラワーさとう	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ
あか	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 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 ぶたにく とりにく とうふ わかめ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく さつまあげ だいず ちくわ
みどり	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	なめこ たまねぎ ながねぎ だいこん ほうれんそう はくさい にんじん キャベツ	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	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。			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。	
こんだて	カラフルゼリーポンチ / じゃがマーボー / むぎごはん / わかめスープ / 牛乳	いりどうふ / さばのしょうがに / ごはん / けんちんじる / 牛乳	はなみかん / シーフードサラダ / あげぎょうざ / ごはん / あつあげのちゅうかに / 牛乳	のりごまふりかけ / こまつなとあぶらあげのあえもの / チーバくんあつやきたまご / ごはん / さつまじる / 牛乳	チョコクリーム / マセドアンサラダ / フィッシュフライ / しょくパン / キャベツのズッパ / 牛乳
栄養価	667kcal 20.8g 18.5g 1.7g	647kcal 28.3g 22.5g 2.5g	662kcal 27.0g 19.6g 2.9g	583kcal 22.2g 17.5g 2.0g	635kcal 28.0g 24.5g 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 ごまあぶら こんにゃく あぶら さとう でんぷん	こめ あぶら さとう でんぷん ラード ごまあぶら ぎょうざのかわ	こめ さつまいも 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 チョコクリーム パンこ
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 さば あぶらあげ とりにく たまご かまぼこ とうふ	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 たまご あぶらあげ のり	ぎゅうにゅう ぼら 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 しょうが	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 キャベツ にら	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				「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。	
こんだて	勤労感謝の日 	なめたけあえ / ハンバーグたまねぎソース / ごはん / ごじる / 牛乳	かくぎりチーズ / コールスローサラダ / フランクフルト / コッペパン / ABCスープ / 牛乳	コグマチップス / ビビンバのぐ / ごはん / たまごとはるさめのスープ / 牛乳	ヨーグルト / じゃがいもとツナのきんぴら / とうふステーキのねぎしおだれ / むぎごはん / すましじる / 牛乳
栄養価		591kcal 26.2g 18.7g 2.2g	618kcal 25.3g 27.9g 3.0g	621kcal 21.3g 20.4g 1.6g	601kcal 23.3g 13.4g 2.2g
きいろ		こめ さとう あぶら こんにゃく ラード でんぷん	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 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 とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず	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 たまご とうふ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ ヨーグルト
みどり		たまねぎ にんにく 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	たまねぎ にんじん パセリ 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	にんにく 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					
こんだて	30 今日は袖ケ浦西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。 / のりサラダ / ぶりフライ / わかめごはん / とんじる / 牛乳				
栄養価	654kcal 20.3g 23.8g 2.7g				
きいろ	こめ あぶら こんにゃく さとう こむぎこ パンこ				
あか	ぎゅうにゅう わかめ ぶり 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				



千葉県では11月を「千葉を食べよう！千葉の食育月間」とし、千葉県の「千」の字を使って「千産千消」デーを実施しています。そこで、千葉県でとれる食材を使った給食がたくさん登場します。給食だよりにも地産地消について載せていますので、ご覧ください。



今月の主な千葉県産の食材


こまつな


こめ


ぎゅうにゅう


ぶたにく


キャベツ


きゅうり


だいこん


いわし


ぶり


ニラ