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。

幼稚園

幼稚園	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	496	16	31.2	1.7
基準値	490	13～20	20～30	1.5未満

給セ第3－7号
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	**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。 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	**3**  	**4** 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	**5** ポトフはフランス語で「火にかけた」という意味です。肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理です。 コーンサラダ / フィッシュフライ / 牛乳 コッペパン / ポトフ	**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。 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	512kcal 16.8g 17.0g 2.6g	513kcal 21.0g 17.6g 1.8g	461kcal 23.2g 20.4g 1.8g	461kcal 20.5g 14.1g 1.4g	
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					
こんだて	**9** 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	**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。 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	**11** オレンジ / ツナサラダ / 牛乳 ごはん / ポークカレー	**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。 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	**13** 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	458kcal 20.4g 22.4g 2.3g	527kcal 17.6g 16.1g 1.3g	452kcal 15.1g 12.9g 1.4g	474kcal 21.2g 15.0g 1.7g	511kcal 18.5g 16.7g 1.6g
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 じゃがいも カレールウ あぶら 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 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					
こんだて	**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。 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	**17** いりどうふ / ぶりフライ / 牛乳 ごはん / けんちんじる	**18** 園児：1個 職：2個 はなみかん / シーフードサラダ / にくしゅうまい / 牛乳 ごはん / あつあげのちゅうかに	**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。 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	**20** 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	521kcal 17.0g 15.9g 1.3g	524kcal 17.3g 20.8g 1.4g	509kcal 22.3g 15.3g 2.3g	487kcal 20.1g 17.3g 1.5g	479kcal 22.5g 17.8g 1.8g
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 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 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					
こんだて	**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。 なめたけあえ / キャベツメンチ / 牛乳 ごはん / ごじる	**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。 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	**27** 園児1本 職2本 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 / 牛乳 むぎごはん / すましじる
栄養価		506kcal 19.9g 18.4g 1.6g	492kcal 17.8g 17.1g 1.2g	509kcal 20.9g 15.4g 1.6g	
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	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 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					
こんだて	**30** 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	525kcal 23.1g 19.6g 2.4g				
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。



今月の主な千葉県産の食材

