

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	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	からだのちようしをととのえるたべもの			

# 10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	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	630	15.6	28.0	2.1
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給せ第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	
<p>一口メモ</p> <p>習志野市学校給食センター ホームページ</p>   <p>給食情報掲載中!</p> <p>栄養価</p> <p>きいろ</p> <p>あか</p> <p>みどり</p> <p>https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokuyushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html</p>	<p>1</p> <p>キャベツのマリネ</p> <p>さけフライ</p> <p>こくとうパン</p> <p>ミルクスープ</p> <p>649kcal 25.8g 22.6g 2.3g</p> <p>パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こめこ</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ とうにゅう なまクリーム さけ</p> <p>にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり</p>	<p>2</p> <p>まめとポテのりしおあげ</p> <p>なまあげのおかかいため</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまわかめスープ</p> <p>635kcal 23.0g 21.1g 1.7g</p> <p>こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とりにく わかめ たまご だいず あおのり</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん こまつな</p>	<p>3</p> <p>ごぼうマヨサラダ</p> <p>あつやきたまご てづくりふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ちゃんぽん みそしる</p> <p>603kcal 22.7g 18.7g 2.2g</p> <p>こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう たまご さつまあげ のり かつおぶし</p> <p>しいたけ とうもろこし もやし にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ごぼう はくさい</p>	<p>4</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>トックのスープ</p> <p>643kcal 21.5g 21.3g 1.9g</p> <p>こめ あぶら トック ごま さとう ごまあぶら でんぶん ラード こむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ</p> <p>しめじ たまねぎ しいたけ こまつな にんじん はくさい はくさいキムチ キャベツ たら たまねぎ しょうが</p>	
<p>一口メモ</p> <p>切り大根は、大根を乾燥させた保存食で、カルシウムや鉄、ビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。</p> <p>きりぼし だいごんのふくめに</p> <p>さんがやき</p> <p>ごはん</p> <p>すいとん</p> <p>605kcal 26.7g 16.3g 2.1g</p> <p>こめ あぶら すいとん さとう でんぶん パンこ</p> <p>ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ すけとうだら いとより とりにく だいず</p> <p>ごぼう にんじん だいごん えのきたけ ながねぎ きりぼしだいごん さやいんげん たまねぎ キャベツ しょうが</p>	<p>8</p> <p>かくりチーズ</p> <p>ほうれんそうのごまのりあえ</p> <p>とうふステーキ そぼろあん</p> <p>むぎごはん</p> <p>せんぎりやさいのしるもの</p> <p>607kcal 24.5g 18.7g 2.2g</p> <p>こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごま</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ のり チーズ</p> <p>ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん だいごん しいたけ ほうれんそう もやし えのきたけ</p>	<p>9</p> <p>ピラフは、中近東を起源とするトルコ風の米料理です。</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>エビカツ</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>じゃがいものコンソメ</p> <p>691kcal 24.3g 24.2g 2.8g</p> <p>こめ あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶん パンこ こむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう えび ぶたにく たら だいず とりにく</p> <p>たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい とうもろこし きゅうり あかピーマン</p>	<p>10</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ツナサラダ</p> <p>にくしゅうまい</p> <p>ちゅうかめん</p> <p>みそラーメン スープ</p> <p>1~3年1個 4~6年・職2個</p> <p>613kcal 29.9g 20.4g 3.1g</p> <p>ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう こむぎこ でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ヨーグルト だいず</p> <p>もやし にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり</p>	<p>11</p> <p>人気メニューの肉じゃがのじゃがいもは、世界で最も多く食べられている芋です。</p> <p>ちくさあえ</p> <p>だいずとひじきのかきあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>624kcal 18.9g 15.1g 1.3g</p> <p>こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう こむぎこ でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず ひじき</p> <p>にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれんそう とうもろこし みつば</p>	
<p>一口メモ</p> <p>スポーツの日</p>  <p>とうふのうまに</p> <p>やしししゃも</p> <p>ごはん</p> <p>とんじる</p> <p>587kcal 27.5g 19.7g 2.0g</p> <p>こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ぶたにく あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ</p> <p>ごぼう にんじん だいごん ながねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ</p>	<p>15</p> <p>けんちん汁は精進料理のひとつで、根菜を中心に使ったすまし汁です。</p> <p>ちくわとキャベツのサラダ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>586kcal 26.5g 15.8g 2.8g</p> <p>こめ でんぶん しょうしんこ あぶら こんにやく さとう</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ ちくわ</p> <p>にんにく しょうが ごぼう にんじん だいごん ながねぎ しいたけ キャベツ きゅうり</p>	<p>16</p> <p>けんちん汁は精進料理のひとつで、根菜を中心に使ったすまし汁です。</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ポップビーンズ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>629kcal 20.8g 19.3g 1.9g</p> <p>こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう</p> <p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ</p> <p>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 とうもろこし</p>	<p>17</p> <p>ちくぜんには、福岡県の郷土料理です。「いりどり」「ちくぜんたき」「がめに」とも呼ばれています。</p> <p>ちくぜんに</p> <p>かまぼこのいそべてんぶら</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぐだくさんじる</p> <p>651kcal 23.2g 21.2g 1.9g</p> <p>こめ おおむぎ あぶら さとも さとう でんぶん こむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく さつまあげ たら あおさ</p> <p>にんじん だいごん こまつな ながねぎ ごぼう しいたけ れんこん さやいんげん</p>		
<p>一口メモ</p> <p>揚げボールは魚肉のすり身を油であげたものです。</p> <p>あかじそあえ</p> <p>さともコロケ</p> <p>ごはん</p> <p>だいずとあげボールのもの</p> <p>651kcal 22.6g 20.5g 2.2g</p> <p>こめ さとも あぶら こんにやく さとう パンこ こむぎこ でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう だいず とりにく あげボール</p> <p>えだまめ だいごん にんじん ごぼう もやし キャベツ しそ たまねぎ</p>	<p>21</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>ほうれんそうまんじゅう</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>634kcal 21.8g 17.2g 1.6g</p> <p>こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん マスカットゼリー ラード こむぎこ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず とりにく</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく おうとう バインアップル キャベツ ほうれんそう</p>	<p>22</p> <p>ごまのりサラダ</p> <p>いかのさらさあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいものみそしる</p> <p>647kcal 29.4g 19.1g 1.9g</p> <p>こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも ごま さとう</p> <p>ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ のり</p> <p>にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ</p>	<p>23</p> <p>ブルコギは、韓国の代表的な肉料理です。韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味です。</p> <p>チャイナポテト</p> <p>ブルコギ</p> <p>ごはん</p> <p>ユイミータン</p> <p>715kcal 23.3g 21.5g 1.9g</p> <p>こめ さとう ごま でんぶん さつまいも あぶら みずあめ</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく</p> <p>たまねぎ たら にんじん たけのこ にんにく しょうが こまつな えのきたけ ながねぎ とうもろこし</p>	<p>24</p> <p>はんみぎは、血液をつくる鉄分や骨や歯をつくるカルシウムなどの栄養素がふくまれています。</p> <p>はなみかん</p> <p>だいごんツナサラダ</p> <p>ぶたにくのチャプチェ</p> <p>ごはん</p> <p>キムチなべ</p> <p>606kcal 22.0g 17.7g 2.2g</p> <p>こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ツナ</p> <p>たまねぎ パプリカ しめじ にんにく もやし にんじん はくさい ながねぎ はくさいキムチ たら しょうが だいごん きゅうり みかん</p>	<p>25</p> <p>ひじきには、血液をつくる鉄分や骨や歯をつくるカルシウムなどの栄養素がふくまれています。</p> <p>まめひじきサラダ</p> <p>とりごぼうどんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>606kcal 24.8g 17.9g 2.0g</p> <p>こめ したらき あぶら さとう さつまいも</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき だいず</p> <p>ごぼう たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが にんじん だいごん しめじ ながねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし</p>
<p>一口メモ</p> <p>ちくわとわかめのサラダ</p> <p>ぎんひらすのさいきょうやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p> <p>611kcal 26.0g 16.5g 1.5g</p> <p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう シルバー ぶたにく ちくわ わかめ</p> <p>にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし</p>	<p>28</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>コッペパン</p> <p>パンプキンポターージュ</p> <p>656kcal 25.2g 24.4g 2.5g</p> <p>パン さとう あぶら こめこ バター ラード でんぶん</p> <p>ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム スキムミルク ハム ぶたにく とりにく</p> <p>にんにく たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり</p>				