

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	からだのちょうしをととのえるたべもの

※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

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	495	16.2	30.4	1.6
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給セ第3 - 6号
習志野市学校給食センター

10月 よていこんだてひょう

月				火				水				木				金				
一口メモ	習志野市学校給食センター ホームページ			給 食 情 報 掲 載 中 ！	1	2			3	4										
こんだて	 				キャベツのマリネ さけフライ こくとうロール ミルクスープ			のりしおポテト なまあげのおかかいため ごはん かきたまわかめスープ			ごぼうマヨサラダ あつやきたまごてづくりふりかけ ごはん ちゃんぽんみそしる			ぶたキムチ あげぎょうざ ごはん ちゅうかスープ						
栄養価	492kcal 21.9g 18.9g 1.8g				490kcal 17.7g 17.1g 1.3g			488kcal 18.9g 16.5g 1.8g			486kcal 17.7g 18.6g 1.6g									
きいろ	こめ あぶら じゃがいも さとう パンこ こめこ				こめ あぶら さとう でんぶ がんぼろ じゃがいも			こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま でんぶ			こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら でんぶ ラード こむぎ									
あか	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			ぎゅうにゅう ぶた にく なまあげ ぎゅう じゃがいも とり にく わかめ たまご あおのり			ぎゅうにゅう たまご さつまあげ のり かつおぶし			ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく なまあげ										
みどり	https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucen/index.html			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			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			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			しめじ たまねぎ ししいたけ こまつな にんじん はくさい はくさいキムチ キャベツ にら ながねぎ しょうが							
一口メモ	7	切干大根は、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。			8	ごまは、白、黒、金の大きく3種類に分けられ、世界には色や形、大きさなど約3000種あるそうです。			9	ピラフは、中近東を起源とするトルコ風の米料理です。			10	ヨーグルト						
こんだて	きりぼしだいごんのふくめに さんがやき ごはん すいとん			かきりチーズ ほうれんそうのごまのりあえ とうふステーキ そぼろあん むぎごはん せんぎりやさいのしるもの			マカロニサラダ エビカツ キャロットピラフ じゃがいものコンソメに			ツナサラダ にくしゅうまい ちゅうかめん みそラーメンスープ			ちぐさあえ だいずとひじきのかきあげ むぎごはん にくじゃが							
栄養価	492kcal 22.6g 14.8g 1.5g			490kcal 20.9g 17.0g 1.8g			547kcal 20.1g 20.3g 2.2g			477kcal 24.0g 17.4g 2.1g			499kcal 16.0g 13.5g 1.0g							
きいろ	こめ あぶら すいとん さとう でんぶ パンこ			こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶ ごま			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 パンこ こむぎ			ちゅうかめん ごまあぶら ごま あぶら さとう こむぎ でんぶ			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 でんぶ							
あか	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			ぎゅうにゅう とうふ とり にく あぶらあげ のり チーズ			ぎゅうにゅう えび ぶた にく たら だいず とり にく			ぎゅうにゅう ぶた にく しゅうまい ぶた にく ツナ ヨーグルト だいず			ぎゅうにゅう ぶた にく たまご だいず ひじき							
みどり	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			ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん だいごん ししいたけ ほうれんそう もやし えのきたけ			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			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			かきあげ 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							
一口メモ	14	スポーツの日			15	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。			16	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。			17	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。			18	ちくぜんに、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。		
こんだて				とうふのうまに やきししゃも ごはん とんじる			ちくわとキャベツのサラダ とりのからあげ わかめごはん けんちんじる			コールスローサラダ はなみかん ごはん ポークカレー			ちくぜんに かまぼこのいそべてんぶら むぎごはん ぐだくさんじる							
栄養価	457kcal 21.9g 16.5g 1.4g			463kcal 21.9g 14.0g 2.1g			466kcal 15.2g 13.3g 1.4g			522kcal 19.4g 18.5g 1.3g										
きいろ	こめ あぶら こんにやく さとう でんぶ			こめ でんぶ じゃがいも さとう こんにやく さとう			こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう			こめ おおむぎ あぶら さといも さとう でんぶ こむぎ										
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ぶた にく あぶらあげ とり にく かまぼ とうふ			ぎゅうにゅう わかめ とり にく とうふ ちくわ			ぎゅうにゅう ぶた にく レンズまめ			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 あおき										
みどり	ごぼう にんじん だいごん ながねぎ たけのこ たまねぎ ししいたけ			にんにく しょうが ごぼう にんじん だいごん ながねぎ ししいたけ キャベツ きゅうり			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 みかん			にんじん だいごん こまつな ながねぎ ごぼう ししいたけ りんご さやいんげん										
一口メモ	21	揚げボールは魚肉のすり身を油で揚げたものです。			22	国児1本 職2個			23	国児1本 職2個			24	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。			25	国児1本 職2個		
こんだて	あかじそあえ さといもコロッケ ごはん だいずとあげボールのもの			フルーツポンチ ほうれんそうまんじゅう ごはん マーボー豆腐			ごまのりサラダ いかのさらさあげ むぎごはん じゃがいものみそしる			チャイナポテト ブルコギ ごはん ユイミータン			はくさいとツナのサラダ しろみざかなのハーブスパイスやき コッペパン ポークビーンズ							
栄養価	525kcal 19.1g 17.6g 1.8g			493kcal 17.9g 14.5g 1.2g			509kcal 23.9g 16.5g 1.5g			561kcal 19.2g 18.2g 1.5g			456kcal 23.1g 18.2g 2.4g							
きいろ	こめ さといも あぶら こんにやく さとう パンこ こむぎ でんぶ			こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ マスカットゼリー ラード こむぎ			こめ おおむぎ でんぶ あぶら じゃがいも ごま さとう			こめ さとう ごま でんぶ さつまいも あぶら みずあめ			パン あぶら じゃがいも さとう							
あか	ぎゅうにゅう だいず とり にく 揚げボール			ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ だいず とり にく			ぎゅうにゅう いち あぶらあげ とうふ のり			ぎゅうにゅう ぶた にく たまご とり にく			ぎゅうにゅう シルバー ぶた にく だいず ツナ							
みどり	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			にんじん たまねぎ ししいたけ ながねぎ しょうが にんにく おとうろく パインアップル キャベツ ほうれんそう			にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ			たまねぎ にら 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			たまねぎ にんじん にんにく トマト セロリー はくさい きゅうり とうもろこし							
一口メモ	28	チャプチェは、じゃがいもでつくった麺や肉、野菜を砂糖、しょうゆ、ごま油などで味付けした韓国料理です。			29	チャプチェは、じゃがいもでつくった麺や肉、野菜を砂糖、しょうゆ、ごま油などで味付けした韓国料理です。			30	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。			31	ハロウィン						
こんだて	ちくわとわかめのサラダ ぎんひらすのさいきょうやき ごはん じゃがいものそぼろに			だいごんツナサラダ ぶたにくのチャプチェ ごはん キムチなべ			まめひじきサラダ とりごぼうどんのぐ ごはん さつまじる			フレンチサラダ ハンバーグトマトソース コッペパン パンプキンポタージュ										
栄養価	492kcal 22.2g 14.9g 1.2g			462kcal 17.8g 15.4g 1.9g			482kcal 20.4g 15.4g 1.6g			489kcal 19.8g 20.0g 1.7g										
きいろ	こめ じゃがいも さとう あぶら			こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら			こめ しらたき あぶら さとう さつまいも			パン さとう あぶら こめ バター ラード でんぶ										
あか	ぎゅうにゅう シルバー ぶた にく ちくわ わかめ			ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく とうふ ツナ			ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ ひじき だいず			ぎゅうにゅう ハンバーグ 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										
みどり	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし			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 にら しょうが だいごん きゅうり			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			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										