

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・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	633	15.8	27.7	2.2
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。

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(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

	月	火	水	木	金
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	ちばけん いただきます！千葉県めぐみ 11月は千葉県でとれる旬の食材が一番多い時期のため、千葉県でとれた食材をたくさん使っています。 このように、地域で生産したものを地域で消費することを「地産地消」といいます。 と採れたての新鮮な食べ物を食べられるだけでなく、地域の農家を応援でき、地球にやさしい食べ方につながるなど、いいことがたくさんあります。千葉県で育ったおいしく新鮮な食べ物を味わって食べてくださいね。	ちばけん 5 みそポテトは埼玉県の郷土料理です。小ぶりなじゃがいもをいろりで焼き、みそだれをぬったものが始まりだそうです。 みそポテト そばろどんのぐ ごはん すましじる 714kcal 32.2g 21.0g 2.4g こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ぎゅうにゆう とり にく だいず ちくわ とうふ わかめ しょうが えだまめ だいこん にんじん えきのたけ なかねぎ	4 6 きよほうゼリーポンチ えびしゅうまい ごはん はっぼうさい 604kcal 22.5g 14.8g 1.7g こめ ごまあぶら でんぶん あぶら きよほうゼリー ラード こむぎ さとう ぎゅうにゆう えび ぶたにく いかに なると さつまあげ すけとうだら だいず にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが おうとう バインアップル	7 7 ポテトサラダ フィッシュフリッター コッペパン はくさいのクリームに 647kcal 23.7g 28.7g 2.0g パン あぶら こめ パター じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎ でんぶん ぎゅうにゆう ホキ ベーコン なまクリーム スキムミルク チーズ とろにゆう しめじ たまねぎ はくさい パセリ にんじん えだまめ とうもろこし	1 8 ミニりんごゼリー なめたけあえ カミカミどんのぐ ごはん わかめのみそじる 593kcal 24.6g 16.5g 2.0g こめ こんにやく あぶら さとう りんごゼリー ぎゅうにゆう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず わかめ とうふ ごぼう にんじん えだまめ しょうが たまねぎ なかねぎ もやし こまつな えきのたけ
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	11 習志野市学校給食センターホームページ 毎日の給食写真レシピ 給食だより 給食ができるまで 掲載中！ https://www.city.narashino.lg.jp/soshiki/gakkokushoku/gyomu/shisetu/gakkokyoikucenter/index.html	12 じゃがいものカレーいため なまあげのみそに むぎごはん けんちんじる 589kcal 22.3g 15.4g 2.0g こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく じゃがいも あぶら ぎゅうにゆう とり になまあげ あぶらあげ さつまあげ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん なかねぎ しいたけ さやいんげん	13 実花小学校のリクエスト献立です。★コーンピラフ★ABCスープ★ツナサラダ かくざりチーズ ツナサラダ ウイナーソーテ コーンピラフ ABCスープ 673kcal 24.7g 27.2g 3.1g こめ あぶら マカロニ さとう ぎゅうにゆう フランクフルト とり にく ツナ チーズ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ パセリ きゅうり もやし とうもろこし グリーンピース あかピーマン	14 あかじそあえ マスのマヨネーズやき ごはん ごじる 585kcal 28.7g 18.5g 1.7g こめ ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゆう からふとます あぶらあげ とうふ だいず しめじ だいこん にんじん なかねぎ キャベツ もやし しそ	15 大根は冬に旬を迎え、甘みが強くなります。今日はべっこうにしました。 コーンサラダ やさしいコロッケ ごはん べっこうに 642kcal 20.3g 20.0g 2.3g こめ あぶら こんにやく さとう でんぶん じゃがいも パンこ こむぎこ ぎゅうにゆう とり になまあげ さつまあげ だいこん にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース たまねぎ
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	18 ちくわはスケウダラやほっけなどの魚から作られています。ちくわのおいしさで野菜もおいく食べられます。 ヨーグルト ちくわごまネーズサラダ いかのカレーしょうゆやき ごはん なめこじる 587kcal 29.0g 14.9g 2.0g こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ぎゅうにゆう いか とうふ ちくわ ヨーグルト なめこ たまねぎ なかねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん	19 はなみかん さつまいもチップス ぶたどんのぐ ごはん つみれじる 650kcal 25.5g 20.3g 2.0g こめ しらす あぶら さとう さつまいも ぎゅうにゆう ぶたにく つみれ とうふ たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが だいこん にんじん なかねぎ みかん	20 こんにやくサラダ しろみずかなのチリソース むぎごはん ジャーチャン豆腐 644kcal 28.4g 17.4g 2.2g こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こんにやく ぎゅうにゆう たら ぶたにく とうふ しょうが にんにく なかねぎ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな えだまめ とうもろこし	21 鷺沼小学校のリクエスト献立です。★むぎごはん★カレー★春雨サラダ はるさめサラダ ポップビーンズ むぎごはん チキンカレー 656kcal 20.5g 18.5g 1.9g こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ はるさめ さとう ぎゅうにゆう だいず とり にく レンズまめ 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	22 11月24日は11(いい)24((にほんしよく))の日ということで、和食の日献立です。だしやごまの香りを楽しんでください。 ごまあえ あじフライ ごはん さつまじる 634kcal 24.7g 19.5g 1.7g こめ あぶら さつまいも ごま さとう パンこ こむぎこ ぎゅうにゆう あじ なまあげ だいこん にんじん しめじ なかねぎ キャベツ もやし
一口メモ こんだて 栄養価 きいろ あか みどり	25 旬のさつまいもをきんとんにしました。かぜをひきにくしたり、おなかの中を掃除してくれる栄養素がとれます。 りんごきんとん あつやきたまご わかめごはん だいこんのみそじる 606kcal 21.7g 14.8g 2.3g こめ さつまいも さとう でんぶん あぶら ぎゅうにゆう わかめ たまご あぶらあげ とうふ だいこん にんじん なかねぎ こまつな りんご	26 ひじきは海藻の一種です。今日はサラダにしました。 ひじきサラダ ししゃものあまずだれ ごはん じゃがいものそばろに 626kcal 21.2g 18.4g 2.1g こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも しらす ぎゅうにゆう ししゃもとりにく ひじき ながねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	27 野菜も肉も大豆とれる、栄養たっぷりのミートソースです。 わかめサラダ デザートきなこあげぱん ソフトめん ミートソース 675kcal 26.2g 22.6g 2.4g ソフトめん パン さとう あぶら こめこ ぎゅうにゆう きなことぶたにく だいず わかめ にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト もやし きゅうり	28 なつとうあえ レバーとポテトのみそがらめ ごはん きつねじる 682kcal 29.1g 22.9g 1.9g こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん ぎゅうにゆう とりレバー あぶらあげ とうふ なつとう かつおぶし えきのたけ だいこん にんじん なかねぎ ほうれんそう もやし	29 ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。アメリカでは白いんげん豆を使いますが、給食では大豆を使っています。 だいこんツナサラダ とうふハンバーグオニオンソース コッペパン ポークビーンズ 601kcal 26.2g 20.8g 3.1g パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも ラード ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ツナ とうふ とり たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり