

10月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 6 号
令和5年9月22日発行
習志野市学校給食センター

令和5年10月

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 主にエネルギーのもとになる	赤の仲間 主に体を作るのもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるのもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
2月	ごはん (てづくりふりかけ)	○	しろみざかなのさいきょうやき だいずとあげボールのにも わかめサラダ	こめ さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう のり かつおぶし シルバー だいず とりにく あげボール わかめ	えだまめ だいこん にんじん ごぼう とうもろこし キャベツ たまねぎ	西京みそは、京都 で昔から作られて いるみそで、甘味 が強く白いみそで す。	608 kcal 26.4 g 16.9 g 2.3 g
3火	キャロットピラフ	○	とりとインゲンまめのトマトに フレンチサラダ オレンジ かくぎりチーズ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし あかピーマン オレンジ		644 kcal 24.3 g 20.2 g 2.9 g
4水	むぎごはん	○	さばのみそに ぐだくさんじる こまつなのびたし	こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな えのきたけ	千葉県産のこまつ なを使用しまし た。	617 kcal 29.6 g 22.0 g 2.1 g
5木	ごはん	○	おからコロッケ ちゃんぽんみそしる だいこんサラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう おから さつまあげ ツナ ヨーグルト	しいたけ もやし にんじん キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり ながねぎ	おからは大豆から 作られます。「う の花」や「きら ず」とも呼ばれま す。	635 kcal 21.6 g 17.6 g 2.1 g
6金	むぎごはん	○	さんまのおかか せんぎりやさいのしるもの いりとうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう みずあめ でんぷん	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ たまご かつおぶし	にんじん こまつな ごぼう だいこん しいたけ えのきたけ ながねぎ たまねぎ えだまめ	漢字では、「秋」 「刀」「魚」と書 いてさんまと読み ます。	593 kcal 25.6 g 20.5 g 1.9 g
10火	ごはん	○	ししゃものいそべあげ (1~3年1本 4~6年職2本) かきたまじる りんごきんとん	こめ でんぷん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく とうふ たまご	にんじん こまつな ながねぎ しいたけ りんご	さつまいもやりん ごの甘味を活かし たきんとんです。	624 kcal 24.8 g 18.4 g 1.6 g
11水	みそラーメン (ちゅうかめん)	○	きのこしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) みそラーメンスープ ちくわとわかめのサラダ ミニようなしゼリー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こま さとう でんぷん こむぎこ ようなしゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ わかめ	もやし にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが こまつな しいたけ しめじ	大人気のラーメン です。鯉節と、豚 の骨から出汁をと り、おいしいスー プを作りました。	590 kcal 25.6 g 17.1 g 3.5 g
12木	むぎごはん	○	なまあげのおかかいため すいとん ちくぜんに	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん すいとん こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし あぶらあげ とりにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しめじ こまつな ながねぎ ごぼう しいたけ りんご さやいんげん		591 kcal 23.9 g 15.4 g 2.2 g
13金	こくとうパン	○	さけフライ(ソース) さつまいものこめこシチュー コーンサラダ	パン あぶら さつまいも バター こめこ さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ とりにく チーズ とうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	千葉県産のさつま いもを使ったこめ こシチューです。	698 kcal 23.1 g 22.5 g 4.2 g
16月	ごはん	○	えびといかのチリソース はるさめスープ ツナマヨキャベツ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ こむぎこ パンこ みずあめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう えび いか とりにく ツナ だいず ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく ながねぎ チンゲンサイ もやし にんじん しいたけ とうもろこし キャベツ たまねぎ	ケチャップや豆板 醤を使って、給食 センター特製のチ リソースを作しま した。	603 kcal 22.9 g 19.2 g 1.8 g
17火	ごはん	○	いかのたつたあげ にくじゃが ごまあえ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	給食センターの肉 じゃがは、大人気 の定番メニューで す。	641 kcal 26.0 g 17.2 g 1.8 g
18水	カレーライス (ごはん)	○	きのこのカレー コールスロー ポップピーンズ りんご	こめ じゃがいも カレールー あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	秋が旬のきのこを 加えた風味豊かな カレーです。	647 kcal 21.7 g 18.7 g 1.8 g
19木	このはどん (ごはん)	○	このはどん(このはどんのぐ) かすじる なっとうあえ	こめ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さつまあげ あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ なっとう かつおぶし	しいたけ たまねぎ ながねぎ さやえんどう ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう もやし	このはどんは、か まぼこをこのはに 見立てた関西の丼 ものです。	603 kcal 29.4 g 18.0 g 2.3 g
20金	ピピンバ (むぎごはん)	○	ピピンバ(ピピンバのぐ) トックのスープ コグマチップス	こめ おおむぎ あぶら さとう トック ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん もやし こまつな にんにく だいこん はくさい ながねぎ えのきたけ しいたけ	コグマチップスの 「コグマ」とは、 韓国の言葉で「さ つまいも」を意味 します。	670 kcal 21.0 g 19.2 g 1.3 g
23月	ごはん	○	あじのつみれあんかけ いものこじる まめひじきサラダ	こめ あぶら さとう でんぷん さといも こんにやく パンこ ラード ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ たら ゼラチン とうふ だいず ひじき	にんじん たまねぎ さやえんどう ごぼう だいこん しめじ キャベツ えだまめ とうもろこし ながねぎ しょうが	給食では芽ひじき と呼ばれる、ひじ きの芽の部分を使 っています。	651 kcal 26.1 g 24.2 g 2.0 g
24火	コーンピラフ	○	ポークピーンズ ツナサラダ ミニきなこあげばん	こめ じゃがいも あぶら さとう パン	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ きなこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ きゅうり にんにく あかピーマン とうもろこし グリンピース	多くの学校からの リクエストに对应 て、きなこあげば んを作りました。	711 kcal 26.7 g 24.2 g 2.4 g
25水	とりごぼうどん (ごはん)	○	とりごぼうどん(とりごぼうどんのぐ) じゃがいものみそしる のりサラダ	こめ しらたき あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ とうふ のり	ごぼう たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ	ごぼうを鶏肉や香 味野菜と一緒に炊 いてとりごぼうど んにしました。	585 kcal 25.5 g 18.2 g 1.9 g
26木	ごはん	○	かつおのごまがらめ だいこんとなまあげのにも おかかあえ はなみかん	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう こんにやく	ぎゅうにゅう かつお なまあげ さつまあげ かつおぶし	しょうが だいこん にんじん はくさい もやし みかん	9月から11月は 「戻りがつお」と 呼ばれます。脂が のっけていて、濃厚 な味わいです。	623 kcal 39.6 g 16.3 g 1.8 g
27金	ごはん (あじつけのり)	○	やきぎょうざ かきたまわかめスープ ナムル	こめ でんぷん ごまあぶら ごま さとう ラード ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく わかめ とうふ たまご	えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし にんにく キャベツ なら ながねぎ しょうが		586 kcal 21.1 g 19.8 g 1.7 g
30月	わかめごはん	○	とりのからあげ たぬきじる さといものそぼろに	こめ でんぷん しょうしんこ あぶら こんにやく ごまあぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ さつまあげ とうふ ぶたにく	にんにく しょうが しめじ だいこん ながねぎ にんじん えだまめ	たぬきじるという 名前ですが、たぬ きの肉は入ってい ません。	639 kcal 30.3 g 18.8 g 2.8 g
31火	コッペパン	○	ハンバークトマトソース ブラウンシチュー かぼちゃのコロコロサラダ	パン さとう あぶら デミグラスソース こめこ さつまいも でんぷん じゃがいも ラード	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト にんじん セロリー マッシュルーム かぼちゃ えだまめ		686 kcal 26.3 g 25.9 g 2.7 g

楽しく食べよう!

手はきれいに洗った? はしは正しく持っている?
食器の並べ方はOK? 食事のあいさつはしたかな?



※ 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。
すので、ご了承ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (g)
平均	631	16.4	27.8	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満