

11月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 7 号
令和5年10月25日 発行
習志野市学校給食センター

令和5年11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 主に体を作るもとになる	緑の仲間 主に体の調子を整えるもとになる	一口メモ	エネルギー たんぱく質 しじつ 食塩相当量
1水	ごはん	○	ぶたにくのチャプチェ わかめスープ チャイナポテト	こめ はるさめ さとう ごまあぶら さつまいも あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ パプリカ しめじ にら にんにく えのきたけ にんじん ながねぎ	春雨を使ってチャ プチェにしまし た。野菜や豚肉と 炒め、調味料で味 付けしました。	648 kcal たんぱく質 18.0g しじつ 17.9g 食塩相当量 1.9g
2木	ごはん	○	しろみざかなのやさしいあんかけ にくじゃが ツナのおえもの	こめ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも こんにゃく あぶら ごま	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく ツナ	さやえんどう にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく さやいんげん こまつな キャベツ もやし とうもろこし		594 kcal たんぱく質 27.4g しじつ 14.2g 食塩相当量 1.6g
6月	ごはん	○	いわしのカリカリフライ (1~3年1本 4~6年職2本) せんぎりやさしいのしるもの さといもとごぼうのみそに ヨーグルト	こめ あぶら さといも こんにゃく さとう じゃがいも みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう いわし とうふ とり さつまあげ ヨーグルト	だいこん にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ しいたけ ごぼう さやいんげん しょうが	旬をむかえた里芋 とごぼうを使った みそ煮です。	630 kcal たんぱく質 25.8g しじつ 18.2g 食塩相当量 1.8g
7火	【藤崎小 リクエスト献立】 しょうゆラーメン☆ (ちゅうかめん)	○	しょうゆラーメンスープ☆ とりのからあげ☆ かいせんサラダ☆	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん しょうしんこ あぶら さとう みずあめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とり いか えび	ながねぎ もやし にんじん チンゲンサイ にんにく めんま しょうが きゅうり たまねぎ	☆印はリクエスト メニューです。	596 kcal たんぱく質 35.1g しじつ 20.5g 食塩相当量 3.0g
8水	【いい歯の日献立】 カミカミどん (むぎごはん)	○	カミカミどんのぐ さつまいも そくせきづけ ごさかな	こめ おおむぎ こんにゃく あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいす こんぶ かたくちいわし	ごぼう にんじん えだまめ しょうが たまねぎ だいこん しめじ ながねぎ はくさい きゅうり	11月8日は「い い歯の日」です。 よく噛んで味わっ て食べてください ね。	594 kcal たんぱく質 25.2g しじつ 15.0g 食塩相当量 2.2g
9木	コッパン	○	とうふハンバーグトマトソース コーンポタージュ キャベツのマリネ	パン さとう あぶら こむぎこ パター オリーブオイル ラード でんぶん	ぎゅうにゅう とり しろいんげんまめ ベーコン とうにゅう チーズ スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんにく トマト にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	ポタージュとは、 フランス語で 「スープ」という 意味です。	624 kcal たんぱく質 26.0g しじつ 23.4g 食塩相当量 3.0g
10金	ごはん	○	なまあげのみそに すましじる きりぼしだいこんのサラダ ミニりんごゼリー	こめ さとう ごまあぶら でんぶん さといも あぶら りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ うすらたまご かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しいたけ かぶ えのきたけ しめじ ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし えだまめ		595 kcal たんぱく質 23.8g しじつ 17.6g 食塩相当量 1.8g
13月	ごはん (てづくりふりかけ)	○	ますのてりやきソース はくさいのみそしる こぎつねサラダ	こめ ごま さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし のり からふとます とうふ あぶらあげ だいす	しょうが にんにく はくさい だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん とうもろこし	こぎつねサラダに は、油揚げが入っ ています。	602 kcal たんぱく質 30.5g しじつ 17.1g 食塩相当量 2.2g
14火	あんかけチャーハン (チャーハン)	○	あんかけチャーハンのぐ あじのねぎしおだれ (1~3年1個 4~6年職2個) コーンサラダ はなみかん	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ なると あじ	にんじん たまねぎ はくさい さやえんどう しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たけのこ しいたけ みかん	白菜は中国で初め て作られた野菜で す。冬を代表する 野菜です。	588 kcal たんぱく質 24.7g しじつ 15.6g 食塩相当量 3.1g
15水	ごはん	○	いかのさらさあげ べっこうに ちくわおかかあえ	こめ でんぶん あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく うすらたまご ちくわ かつおぶし	だいこん にんじん えだまめ しょうが にんにく ほうれんそう もやし		647 kcal たんぱく質 29.1g しじつ 21.0g 食塩相当量 2.2g
16木	【向山小 リクエスト献立】 カレーライス☆ (むぎごはん)	○	チキンカレー☆ ヒレカツ☆ アップルポンチ☆	こめ おおむぎ じゃがいも カレーウ あぶら でんぶん パンこ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とり レンズまめ ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご にんにく しょうが みかん パインアップル	カクテルゼリーに は、りんご・ぶど う・もも・豆乳味 のゼリーが入って います。	699 kcal たんぱく質 24.0g しじつ 18.6g 食塩相当量 1.7g
17金	【19日は食育の日 千産千消献立】 ぶたどん (ごはん)	○	ぶたどんのぐ いわしのつみれじる ごまみそあえ	こめ しらたき あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう 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 ながねぎ こまつな キャベツ ほうれんそう	千葉県産の食材を ふんだんに使用し た献立です。	600 kcal たんぱく質 27.9g しじつ 19.2g 食塩相当量 2.3g
20月	むぎごはん	○	てづくりツナマヨポテトはるまき トックのスープ なまあげのすぶたふう	こめ おおむぎ はるまきのかわ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こむぎこ あぶら トック ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ なまあげ ぶたにく	にんじん だいこん はくさい ながねぎ しいたけ にんにく しょうが ビーマン たまねぎ	給食センター手作 りのツナマヨポテ ト春巻きです。	708 kcal たんぱく質 21.7g しじつ 22.7g 食塩相当量 1.8g
21火	【屋敷小 リクエスト献立】 わかめむぎごはん☆	○	やしやししゃも (1~3年1本 4~6年職2本) とんじる☆ あかじそあえ☆ りんご	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん もやし キャベツ しそ りんご		589 kcal たんぱく質 24.4g しじつ 15.3g 食塩相当量 2.7g
22水	ごはん	○	ミートボール (1~3年1個 4~6年職2個) かぶのポトフ マカロニサラダ	こめ じゃがいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ラード	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいす	たまねぎ トマト にんにく しょうが にんじん かぶ キャベツ とうもろこし きゅうり	マカロニはイタリ ア料理で使われる 種類の一つです。	662 kcal たんぱく質 22.9g しじつ 22.4g 食塩相当量 1.3g
24金	【和食の日献立】 ごはん	○	さばのおかかに ごじる ごまあえ はなみかん	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あぶらあげ とうふ だいす	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし しょうが みかん	今日11月24日 は1124と数字が 並び、「いい日 本食」「和食の 日」です。	684 kcal たんぱく質 28.8g しじつ 25.2g 食塩相当量 2.1g
27月	ごはん	○	ひじきしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) かいせんちゅうかに ナムル	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう ひじき とり だいすたんぱく ぶたにく えび いか なると なまあげ	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん しょうが きゅうり もやし とうもろこし キャベツ しいたけ		596 kcal たんぱく質 24.6g しじつ 16.9g 食塩相当量 2.0g
28火	ごはん	○	おやこに いなかじる まめとポテトののりしおあげ	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とり こおりとうふ たまご あぶらあげ だいす あおのり	にんじん しいたけ たまねぎ さやえんどう しめじ ごぼう はくさい だいこん こまつな ながねぎ	親子煮をごはんに のせて親子丼にし て食べると、ごは んがすすみます。	621 kcal たんぱく質 24.4g しじつ 19.9g 食塩相当量 1.9g
29水	コッパン	○	オムレツ こめこシチュー はくさいとハムのサラダ	パン じゃがいも あぶら こめこ パター さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とり しろいんげんまめ スキムミルク チーズ とうにゅう ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム はくさい きゅうり とうもろこし		622 kcal たんぱく質 24.7g しじつ 24.2g 食塩相当量 2.5g
30木	ごはん	○	コロック ぶたにくととうふのもの おかかあえ	こめ じゃがいも あぶら しらたき さとう マーガリン パンこ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし だいすたんぱく	たまねぎ はくさい ながねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん	豚肉と豆腐の煮物 は、だし汁たっぶ りにしょうゆと砂糖 で少し甘口に仕 上げました。	625 kcal たんぱく質 21.8g しじつ 20.8g 食塩相当量 1.7g

※ 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。

「ちばを食べよう！」ちばの食育月間



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	しじつ (%)	食塩相当量 (g)
平均	626	16.4	27.7	2.1
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満