

# 9月 よていこんだてひょう



給 せ 第 3 - 5 号  
令和5年7月19日 発行  
習志野市学校給食センター

令和5年9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しつ食塩相当量
4月	【実花小 リクエスト献立】 カレーライス☆ (むぎごはん)	○	ポークカレー☆ シーフードサラダ☆ オレンジ☆	こめ おおむぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ いか えび	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 きゅうり オレンジ	☆実花小学校リク エスト献立です。	629 kcal 23.6 g 16.1 g 2.2 g
5火	ごはん	○	こうやどうぶのいためもの ごじる ゆかりあえ	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう こおりどうぶ あぶらあげ だいず	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ しめじ もやし ほうれんそう しそ	呉汁は、大豆を水 に浸してすりつぶ した呉と野菜など の具をいれたみそ 汁です。	585 kcal 22.0 g 18.1 g 2.3 g
6水	ごはん	○	マーボーなす わかめスープ フルーツポンチ	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ だいずたんばく	なす たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ グリンピース にんにく しょうが しめじ にんじん とうもろこし おうとう みかん バインアップル		589 kcal 19.9 g 14.6 g 1.6 g
7木	ごはん	○	えびしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) にくじゃが のりサラダ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ラード でんぶん しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく のり すけとうだら だいずたんばく	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ キャベツ		593 kcal 20.8 g 14.9 g 1.7 g
8金	ミートソース スパゲティ	○	しろみぎかなのハーブスパイスやき マヨドレッシングサラダ レモンマフィン	スパゲッティ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぼら とうにゅう だいずたんばく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ミートソースは、 イタリア料理のポ ロネーゼが由来で す。	590 kcal 28.6 g 23.6 g 1.9 g
11月	ごはん (てづくりふりかけ)	○	かまぼこのいそべてんぷら にゅうめんじる じゃがいものいためもの	こめ ごま あぶら そうめん じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ コーンフラワー でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり ぶたにく ツナ すけとうだら あおさ	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ かぼちゃ しいたけ こまつな さやいんげん とうもろこし	じゃがいもはフラン ンスで「大地のり んご」と呼ばれ、 ビタミン類を多く 含んでいます。	651 kcal 22.6 g 21.6 g 2.1 g
12火	カレーピラフ	○	いろいろグラタン なすとチキンのトマトに こんにゃくサラダ	こめ さとう あぶら オリーブオイル こんにゃく じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ わかめ チーズ ベーコン	にんにく なす キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり えだまめ とうもろこし ピーマン ブロッコリー かぼちゃ		650 kcal 25.9 g 20.3 g 2.8 g
13水	むぎごはん	○	とりのからあげ さつまじる ツナのあえもの ヨーグルト	こめ おおむぎ でんぶん しょうしんこ あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん だいこん しめじ ごぼう ながねぎ こまつな キャベツ もやし	さつまいもの旬は 9月から11月で す。さつまいもの 甘味が溶け込んだ みそ汁です。	686 kcal 29.7 g 20.7 g 2.0 g
14木	ごはん	○	さばのしょうがに はるさめスープ ポテトサラダ	こめ はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう さば	もやし にんじん こまつな しいたけ ながねぎ とうもろこし えだまめ しょうが		628 kcal 23.0 g 21.6 g 2.4 g
15金	ごはん	○	レバーとポテトのあまからに ゆばのすましじる ごまあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう とりレバー ゆば とうふ	たまねぎ にんじん にんにく だいこん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう もやし		646 kcal 27.2 g 23.0 g 1.6 g
19火	やきそばパン (コッペパン)	○	やきそば えびだんごのスープ ちゅうかあえ ミニぶどうゼリー	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えびボール とうふ	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ こまつな ながねぎ きゅうり もやし とうもろこし		600 kcal 22.5 g 18.6 g 3.3 g
20水	ごはん	○	とうふステーキそぼろあん とんじる ちくわおかかあえ グレープフルーツ	こめ あぶら さとう でんぶん こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	ながねぎ えのきたけ しょうが にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう キャベツ グレープフルーツ	グレープフルーツ はジューシーな果 肉と甘さや酸味、 ほろ苦さがあるの が特徴です。	585 kcal 23.9 g 16.0 g 1.9 g
21木	ごはん	○	ぶたにくのしおこうじやき かきたまじる きりぼしだいこんのふくめに	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ だいず	たまねぎ えのきたけ こまつな ながねぎ しいたけ きりぼしだいこん さやいんげん にんじん		650 kcal 32.3 g 23.1 g 2.0 g
22金	ハヤシライス (ごはん)	○	ハヤシソース あじのエスカベッシュ ポテトミルクに	こめ あぶら さとう こめこ じゃがいも バター でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト パプリカ パセリ	エスカベッシュと は揚げた魚を酢や 白ワイン、油など に漬けた地中海 料理です。	691 kcal 25.9 g 24.6 g 1.9 g
25月	ごはん	○	ししゃものからあげ (1~3年1本 4~6年職2本) ジャーチャンとうふ わかめときゅうりのかふうあえ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ さやえんどう きゅうり		623 kcal 23.5 g 20.8 g 2.2 g
26火	セルフサンド (コッペパン)	○	セルフサンド (フィッシュポーション・スライスチーズ) やさいスープ ツナサラダ	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ だいず すけとうだら	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり		648 kcal 28.0 g 27.1 g 3.0 g
27水	ごはん	○	チンジャオロースー キムチじる だいがくいも	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが たけのこ ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし はくさいキムチ なら にんにく	キムチは納豆や ヨーグルトと同じ 発酵食品です。お 腹の調子を整える 働きがあります。	670 kcal 22.9 g 20.6 g 1.3 g
28木	わかめごはん	○	やさしいりたまごやき カレーうどん オレンジ	こめ あぶら うどん カレールウ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なんと たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな オレンジ ほうれんそう		601 kcal 21.6 g 14.9 g 2.7 g
29金	【お月見献立】 むぎごはん	○	さんまのかろろに きのこのみそじる ちくわとやさいのあえもの つきみだんご	こめ おおむぎ さといも こんにゃく さとう ごまあぶら だんご みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう さんま とうふ ちくわ きなこ	だいこん まいたけ えのきたけ しめじ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	今日はお月見献立 です。里芋をいれ たきのこのみそ汁 やお月見団子を用 意しました。	665 kcal 26.1 g 20.5 g 1.8 g

※ 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。



朝ごはんを食べて 1日を  
元気に スタートしよう!

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	ししつ (%)	食塩相当量 (g)
平均	631	15.7	28.7	2.1
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満