

10月 よていこんだてひょう

令和5年10月

東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

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

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	○	ししゃものいそべあげ (1~3年1本 4~6年職2本) だいずとあげボールのにも わかめサラダ	こめ でんぷん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり 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		615 kcal 22.4 g 19.8 g 2.1 g
3火	コーンピラフ	○	とりといんげんまめのトマトに フレンチサラダ ミニきなこあげばん	こめ じゃがいも さとう あぶら パン	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ハム きなこ	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 グリーンピース あかピーマン	多くの学校からの リクエストに 応えて、きなこあげ ばんを作りました。	695 kcal 24.9 g 22.0 g 2.4 g
4水	むぎごはん	○	かつおのごまがらめ ぐたくさんじる こまつなのびたし りんご	こめ おおむぎ 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 ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな えのきたけ りんご	9月から11月は 「戻りがつお」と 呼ばれます。脂が のって、濃厚 な味わいです。	642 kcal 41.2 g 19.2 g 1.8 g
5木	みそラーメン (ちゅうかめん)	○	きのこしょうまい (1~3年1個 4~6年職2個) みそラーメンスープ だいこんサラダ ミニようなしゼリー	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま 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 ツナ	もやし にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり 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。	591 kcal 25.3 g 17.8 g 3.3 g
6金	むぎごはん	○	いかのたつたあげ せんぎりやさいのしるもの いりとうふ	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ たまご	にんにく しょうが 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		594 kcal 29.2 g 18.2 g 2.0 g
10火	ごはん	○	しろみさかなのさいきょうやき かきたまじる りんごきんとん	こめ でんぷん さつまいも さとう	ぎゅうにゅう シルバー 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	西京みそは、京都 で昔から作られて いるみそで、甘味 が強くて白いみそ です。	602 kcal 27.1 g 15.5 g 1.5 g
11水	ごはん	○	おからコロケ ちゃんぽんみそしる ちくわとわかめのサラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう おから さつまいも ちくわ わかめ ヨーグルト	しいたけ もやし にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ながねぎ しいたけ	おからは大豆から 作られます。「う の花」や「ぎら ず」とも呼ばれま す。	634 kcal 21.9 g 16.9 g 2.3 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 さつまいも 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 れんこん 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	○	ハンバーグトマトソース さつまいものこめこシチュー コーンサラダ	パン さとう あぶら さつまいも パター こめこ じゃがいも ラード でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ とうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんにく トマト にんじん 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。	678 kcal 21.9 g 21.5 g 2.2 g
16月	ごはん (あじつけのり)	○	やきぎょうざ はるさめスープ ツナマヨキャベツ	こめ はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ 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 ぎょうざのかわ とりにく ツナ	チンゲンサイ ながねぎ 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 いら しょうが	千葉県産の乾のり を原料に、化学調 味料無添加の味 たして仕上げたあ じのりです。	588 kcal 17.6 g 19.0 g 1.4 g
17火	ごはん (てづくりふりかけ)	○	さんまのおかかに にくじゃが ごまあえ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごま みずあめ でんぷん	ぎゅうにゅう のり かつおぶし さんま ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	漢字では、「秋」 「刀」「魚」と書 いてさんまと読み ます。	655 kcal 24.1 g 19.5 g 2.0 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 ポップビーンズ	こめ じゃがいも カレールウ 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。	621 kcal 21.6 g 18.6 g 1.8 g
19木	ごはん	○	あじのつみれあんかけ かすじる なっとうあえ はなみかん	こめ あぶら さとう でんぷん こんにやく パンこ ラード	ぎゅうにゅう あじ たら ゼラチン ぶたにく とうふ なっとう かつおぶし	にんじん たまねぎ さやえんどう ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう もやし しょうが みかん	国産あじになが ねぎやしょうがの 香味野菜を加え たつくねを油で揚 げました。	638 kcal 28.3 g 20.5 g 2.1 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	このはどん (ごはん)	○	このはどん(このはどんのぐ) いものこじる まめひじきサラダ	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さつまいも あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ だいず ひじき	しいたけ たまねぎ ながねぎ 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	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。	633 kcal 27.4 g 21.7 g 2.2 g
24火	キャロットピラフ	○	ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ かくぎりチーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく ツナ チーズ	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 とうもろこし あかピーマン オレンジ		660 kcal 26.1 g 22.4 g 2.9 g
25水	【鷺沼小 リクエスト献立】 わかめごはん☆	○	とりのからあげ☆ じゃがいものみそしる のりサラダ☆	こめ でんぷん しょうしんこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ とうふ のり	にんにく しょうが たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ	☆鷺沼小学校のリ クエスト献立で す。	622 kcal 29.1 g 17.9 g 2.8 g
26木	ごはん	○	さばのみそに だいこんとなまあげのにも おかかあえ	こめ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さば なまあげ さつまいも かつおぶし	だいこん にんじん はくさい もやし		607 kcal 27.9 g 19.2 g 2.1 g
27金	ごはん	○	えびといかのチリソース かきたまわかめスープ ナムル	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま みずあめ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく わかめ とうふ たまご だいずこ	しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ こまつな もやし	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。	601 kcal 26.4 g 20.0 g 2.1 g
30月	とりごぼろどん (ごはん)	○	とりごぼろどん(とりごぼろどんのぐ) たぬきじる さといものそぼろに	こめ しらたき あぶら さとう こんにやく ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまいも とうふ ぶたにく	ごぼう たまねぎ さやえんどう 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。	602 kcal 26.7 g 19.1 g 1.9 g
31火	コッペパン	○	さけフライ(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 あぶら デミグラスソース さとう こめこ さつまいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	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 かぼちゃ えだまめ		706 kcal 27.5 g 26.9 g 4.7 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