

11月 よていこんだてひょう



給 食 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 東習志野小・実花小・袖ヶ浦西小・鷺沼小・袖ヶ浦東小

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 えのきだけ 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 180 g 17.9 g 1.9 g
2木	ごはん	○	いかのさらさあげ にくじゃが ツナのあえもの	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ もやし とうもろこし		656 kcal 26.6 g 18.6 g 1.8 g
6月	ごはん	○	ますのてりやきソース せんぎりやさいのしるもの さといもとごぼうのみそに ヨーグルト	こめ さとう でんぶん あぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう からふとます とうふ とりにく さつまあげ ヨーグルト	しょうが にんにく だいこん にんじん こまつな えのきだけ ながねぎ しいたけ ごぼう さやいんげん	旬をむかえた里芋とごぼうを使ったみそ煮です。	616 kcal 31.7 g 14.6 g 2.2 g
7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) かいせんサラダ	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 なた あじ いか えび	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 きゅうり だけのこ しいたけ	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。	592 kcal 29.3 g 16.1 g 3.2 g
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 さつまじる 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。	594 kcal 25.2 g 15.0 g 2.2 g
9木	コッパン	○	ミートボール (1~3年1個 4~6年職2個) コーンポタージュ キャベツのマリネ	パン こむぎこ バター あぶら オリーブオイル さとう ラード	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ペーコン とうにゅう チーズ スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり トマト にんにく しょうが	ポタージュとは、フランス語で「スープ」という意味です。	639 kcal 25.6 g 24.7 g 2.5 g
10金	ごはん	○	なまあげのみそに すましじる きりほ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 えのきだけ しめじ ながねぎ きりほしだいこん きゅうり とうもろこし えだまめ		595 kcal 23.8 g 17.6 g 1.8 g
13月	ごはん (てづくりふりかけ)	○	いわしのカリカリフライ (1~3年1本 4~6年職2本) はくさいのみそしる こぎつねサラダ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり いわし とうふ あぶらあげ だいす	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 しょうが	こぎつねサラダには、油揚げが入っています。	616 kcal 24.6 g 20.7 g 1.8 g
14火	【袖ヶ浦西小 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☆ コーンサラダ☆ はなみかん	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 なた とりにく	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 キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	☆袖ヶ浦西小学校のリクエスト献立です。	592 kcal 30.5 g 20.0 g 2.9 g
15水	ごはん	○	しろみさかなのやさしいあんかけ べっこうに ちくわおかかあえ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく うすらたまご ちくわ かつおぶし	さやえんどう にんじん たまねぎ えのきだけ しょうが にんにく だいこん えだまめ ほうれんそう もやし		585 kcal 29.9 g 16.6 g 2.0 g
16木	カレーライス (むぎごはん)	○	チキンカレー オムレツ アップルポンチ	こめ おおむぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう でんぶん カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ たまご	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 バインアップル	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。	660 kcal 20.7 g 17.1 g 1.8 g
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 27.9 g 19.2 g 2.3 g
20月	むぎごはん	○	ひじきしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) トックのスープ なまあげのすぶたふう	こめ おおむぎ しゅうまいのかわ トック ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいすたんぼく なまあげ ぶたにく	キャベツ 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 ピーマン たまねぎ		616 kcal 20.5 g 15.1 g 1.9 g
21火	【東習志野小 リクエスト献立】 わかめむぎごはん☆	○	コロッケ☆ とんじる☆ あかじそあえ☆	こめ おおむぎ じゃがいも さとう マーガリン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう だいすたんぼく わかめ ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん もやし キャベツ しそ	☆東習志野小学校のリクエスト献立です。	628 kcal 20.9 g 18.8 g 2.8 g
22水	ごはん	○	とうふハンバーグトマトソース かぶのポトフ マカロニサラダ	こめ さとう ラード でんぶん あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいす	たまねぎ にんにく トマト 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。	647 kcal 23.3 g 21.1 g 1.8 g
24金	【和食の日献立】 ごはん	○	さばのおかか 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	しょうが ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし 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 28.8 g 25.2 g 2.1 g
27月	ごはん	○	てづくりツナマヨポテトはるまき かいせんちゅうかに ナムル	こめ 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 ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく えび いか なた 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	給食センター手作りのツナマヨポテト春巻きです。	688 kcal 25.8 g 24.5 g 1.9 g
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 とりにく 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 24.4 g 19.9 g 1.9 g
29水	コッパン	○	ヒレカツ こめごシチュー はくさいとハムのサラダ	パン あぶら でんぶん パンこ じゃがいも こめこ バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす 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		661 kcal 28.0 g 25.7 g 2.4 g
30木	ごはん	○	やしししゃも (1~3年1本 4~6年職2本) ぶたにくととうふのもの おかかあえ りんご	こめ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ かつおぶし	たまねぎ はくさい ながねぎ えのきだけ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん りんご	豚肉と豆腐の煮物は、だし汁たっぷりにしょうゆと砂糖で少し甘口に仕上げました。	586 kcal 25.3 g 17.3 g 1.6 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。

「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