

# 9月 よていこんだてひょう



給 セ 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 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
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	○	さばのしょうがに こじる ゆかりあえ	こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいす	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 しょうが	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。	602 kcal 27.7 g 18.5 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 でんぷん マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす わかめ とうふ だいすたんばく	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	○	ししゃものからあげ (1~3年1本 4~6年職2本) にくじゃが のりサラダ	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく のり	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		610 kcal 21.8 g 16.8 g 1.6 g
8金	ミートソース スパゲティ	○	あじのエスカベッシュ 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 でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あじ とうにゅう だいすたんばく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト パプリカ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	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。	634 kcal 28.1 g 29.3 g 1.7 g
11月	ごはん (てづくりふりかけ)	○	やさしいりたまごやき にゅうめんじる じゃがいものいためもの	こめ ごま そうめん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり ぶたにく ツナ たまご	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 ほうれんそう	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。	588 kcal 23.0 g 15.8 g 1.9 g
12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) なすとチキンのトマトに こんにゃくサラダ	パン あぶら さとう オリーブオイル こんにゃく パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ とりこ きんときまめ わかめ すけとうだら	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		714 kcal 31.8 g 30.3 g 3.3 g
13水	むぎごはん	○	とうふステーキそぼろあん さつまじる ツナのあえもの ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりこ あぶらあげ ツナ ヨーグルト	ながねぎ えのきたけ しょうが にんじん だいこん しめじ ごぼう 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。	623 kcal 23.5 g 16.5 g 2.1 g
14木	ごはん	○	こうやどうぶのいためもの はるさめスープ ポテトサラダ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら はるさめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう こおりとうふ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく 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		611 kcal 17.3 g 21.2 g 2.4 g
15金	ごはん	○	ぶたにくのおこしやき ゆばのすましじる ごまあえ	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば とうふ	たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん		601 kcal 27.9 g 21.9 g 1.8 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	○	とりのからあげ とんじる ちくわおかかあえ グレープフルーツ	こめ でんぷん しょうしんこ あぶら こんにゃく さといも さとう	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく あぶらあげ ちくわ かつおぶし	にんにく 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。	648 kcal 30.1 g 20.2 g 1.8 g
21木	ごはん	○	レバーとポテトのあまからに かきたまじる きりほしだいこんのふくめに	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりレバー とうふ たまご あぶらあげ だいす	たまねぎ にんじん にんにく えのきたけ こまつな ながねぎ しいたけ きりほしだいこん さやいんげん		695 kcal 31.6 g 24.2 g 1.8 g
22金	ハヤシライス (ごはん)	○	ハヤシソース しろみぎかなのハーブスパイスやき 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ぼら 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 パセリ		647 kcal 26.4 g 18.9 g 2.1 g
25月	ごはん	○	えびしゅうまい (1~3年1個 4~6年職2個) 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 さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら しゅうまいのかわ ラード	ぎゅうにゅう えび ぶたにく なまあげ わかめ すけとうだら だいすたんばく	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		606 kcal 22.5 g 18.9 g 2.3 g
26火	カレーピラフ	○	いろいろグラタン やさしいスープ ツナサラダ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりこ ツナ だいす ペーコン チーズ	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 グリンピース とうもろこし ピーマン ブロッコリー かぼちゃ		584 kcal 22.1 g 17.1 g 2.5 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 でんぷん 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	○	かまぼこのいそべてんぷら カレーうどん オレンジ	こめ あぶら うどん カレールウ こむぎこ コーンフラワー でんぷん さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく なんと すけとうだら あおさ	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな オレンジ とうもろこし		664 kcal 21.2 g 20.7 g 2.9 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 ちくわとやさしいあえもの 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 でんぷん	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 (%)	しじつ (%)	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