

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの			
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちようしをとのえるたべもの			

※材料は主なもの。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。

東習志野小・実花小・榎ヶ浦西小・鷺沼小・榎ヶ浦東小・榎ヶ浦西小分教室

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	631	15.5	29.2	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食セ3〜3号
習志野市学校給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

6月 よていこんだてひょう

	月	火	水	木	金
一 メモ	2	3	4	5	6
こんだて	がんものふくめに さばのしょうがに ごはん ぐだくさんじる	キャベツのマリネ エビカツ コッペパン ミルクスープ	豆とポテの のりしおあげ むぎごはん ちゃんぽん みそしる	オレンジ やきにくサラダ いかのさらさあげ ごはん すいとん	ちゅうかふう ツナポテトサラダ にくしゅうまい ごはん タイピーエン
栄養価	688kcal 29.0g 27.9g 2.6g	608kcal 24.9g 22.2g 2.4g	629kcal 23.8g 19.3g 1.6g	631kcal 27.9g 18.3g 2.2g	604kcal 22.5g 17.9g 2.0g
きいろ	こめ あぶら さとう	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶ はんこ こむぎ	こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	こめ でんぶ ぶん あぶら すいとん さとう	こめ ぼろろ ごま あぶら じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ ごま さとう でんぶ
あか	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶら あげ がん もどき	ぎゅうにゅう えび とりにく しろういんげん まめ どうにゅう なまクリーム すけ そうだら だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ さつま あげ だいず あおのり	ぎゅうにゅう いか あぶら あげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ えび ツな だいず
みどり	たまねぎ もやし ほうれんそう しいたけ ながねぎ だいこん にんじん さやいんげん しょうが	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	ごぼう にんじん えだまめ しょうが しいたけ とうもろこし もやし たまねぎ にんにく	にんじん ながねぎ たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ もやし パプリカ きゅうり オレンジ	たけのこ もやし にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ えだまめ とうもろこし
一 メモ	9	10	11	12	13
こんだて	りんご ジャム シーフードサラダ コーンクリーム グラタン コッペパン ミネストローネ	ちくわとわかめの サラダ あげぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐	かきり チーズ うめあえ ぶたにくの しおこうじやき ごはん なめこじる	マカロニサラダ ポップビーンズ ごはん チキンカレー	のりサラダ いわしのかばやき ごはん さつまじる
栄養価	607kcal 26.5g 20.3g 2.6g	637kcal 23.0g 21.2g 2.1g	616kcal 27.8g 22.3g 2.4g	687kcal 20.8g 23.8g 1.9g	590kcal 31.6g 19.0g 1.8g
きいろ	パン あぶら さとう りんご ジャム マカロニ パター こむぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま あぶら でんぶ こむぎ	こめ さとう ごま	こめ でんぶ あぶら じゃがいも カレールウ マカロニ ノンエッグ マヨネーズ さとう	こめ あぶら さとう さつま いも でんぶ
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいず いか えび チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ だいず ちくわ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう いわし とり
みどり	にんにく にんじん たまねぎ セロリー パセリ トマト きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ にら しょうが	たまねぎ にんじん なめこ こまつな ながねぎ きゅうり もやし うめ	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	しょうが たまねぎ だいこん にんじん しめじ ながねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ
一 メモ	16	17	18	19	20
こんだて	ちくわごまネーズ サラダ ハンバーグ トマトソース コーンピラフ ガーリックスープ	はくとう ゼリーポンチ なまあげの キムチいため ごはん かきたまスープ	なめたけあえ あつやきたまご ごはん やさいのごもくに	コグママッタン ブルコギ むぎごはん トックのスープ	のりごま ふりかけ ツナサラダ やさいコロッケ ごはん とうがんの みそしる
栄養価	644kcal 23.2g 22.1g 2.4g	599kcal 20.6g 18.1g 1.7g	594kcal 24.6g 16.6g 2.3g	707kcal 20.7g 20.6g 2.2g	618kcal 20.5g 21.3g 2.3g
きいろ	こめ さとう あぶら マカロニ ノンエッグ マヨネーズ ごま でんぶ	こめ あぶら さとう ごま あぶら でんぶ	こめ こんにやく あぶら さとう でんぶ	こめ おおむぎ さとう ごま でんぶ あぶら トック ごま あぶら さつま いも みずあめ	こめ あぶら さとう じゃがいも かぼちゃ こむぎ はんこ
あか	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう たまご なまあげ さつま あげ こり豆腐 だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	ぎゅうにゅう とうふ あぶら あげ ツな
みどり	にんにく たまねぎ トマト セロリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース パプリカ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら はくさい キムチ えのきたけ パインアップル おうとう はくとう	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ もやし ほうれんそう えのきたけ	たまねぎ にんじん にら にんにく ながねぎ とうもろこし しいたけ	とうがん こまつな ながねぎ しめじ にんじん きゅうり もやし たまねぎ えだまめ
一 メモ	23	24	25	26	27
こんだて	にんじんしりしり ぶたにくのもの ごはん もずくスープ	きりぼしだいこん のもの とうふステーキ そぼろあん ごはん とりどせふうじる	コールスロー かつおフライ こくとうパン ポークビーンズ	ヨーグルト ごぼうマヨサラダ ほうれんそう まんじゅう ごはん ワンタンスープ	ごまあえ ししゃもの いそべあげ ごはん にくじゃが
栄養価	602kcal 25.2g 20.2g 2.8g	588kcal 24.5g 16.8g 2.2g	656kcal 27.3g 21.4g 2.6g	631kcal 20.0g 19.8g 2.1g	622kcal 21.4g 19.0g 1.9g
きいろ	こめ さとう でんぶ ぶん あぶら ごま	こめ あぶら さとう でんぶ	パン あぶら じゃがいも さとう はんこ こむぎ	こめ あぶら ごま あぶら さとう ノンエッグ マヨネーズ こむぎ でんぶ	こめ でんぶ ぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく さつま あげ かまぼこ もずく とうふ ツな	ぎゅうにゅう とうふ とうふ とりにく チキンボール なと あぶら あげ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく
みどり	だいこん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ながねぎ にんじん	ながねぎ しょうが ごぼう にんじん こまつな しめじ きりぼしだいこん さやいんげん	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ ほうれんそう しょうが	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし
一 メモ	30	6月1日は牛乳の日			
こんだて	マセドアンサラダ さばの ピリットジャン ごはん ジャーチャン 豆腐	きゅうしよく 給食には、どうして牛乳が出るの？			
栄養価	702kcal 26.7g 26.1g 2.5g	6月1日は牛乳の日			
きいろ	こめ あぶら さとう でんぶ ぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう			
あか	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ	で			
みどり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ さやいんげん きゅうり とうもろこし	ぎゅうにゅう			