

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	からだのちょうしをとるたべもの			

※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。

5月 よていこんだてひょう

幼稚園

幼稚園	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	g	g	g
平均	505	16	30.8	1.8
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給せ第3-2号
習志野市学校給食センター

月		火		水		木		金			
一口メモ	こんだて	🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 5月5日のこどもの日は子供の無事な成長や幸せを願う重要な行事です。 おな ひ おとこ こ りっぱ せいちょう ねが たんご せつく ちゅうごく 同じ日に男の子の立派な成長を願う「端午の節句」があり、もともと中国で		🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 		1 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 オレンジ バジルサラダ オムレツ 牛乳 むぎごはん ポークカレー 529kcal 17.0g 16.3g 1.7g 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 たまご ぶたにく レンズまめ にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし バジル オレンジ		2 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 こどものひ うめおかかあえ かつおの ごまがらめ 牛乳 ごはん わかめととうふの みそしる 524kcal 21.1g 15.4g 1.7g こめ あぶら じゃがいも ごま さとう ひゅうがなつゼリー でんぶ ぎゅうにゅう かつお わかめ とうふ かつおぶし しょうが たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめ			
栄養価	きいろ	やくよ ぎしき おこな はじ		4		8		9			
あか	みどり	🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 5 		6 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 		7 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 揚げボールは魚のすり身と砂糖などの調味料、片栗粉をねってまるめて揚げたものです。 マカロニサラダ おやこやき 牛乳 ごはん だいこんと あげボールのもの 529kcal 19.8g 20.3g 1.6g こめ こんにやく あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう たまご とりにく とりにく あげボール なまあげ ハム だいこん にんじん さやいんげん きゅうり とうもろこし たまねぎ みつば		8 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 ヨーグルト ごまあえ とりのからあげ 牛乳 ごはん じゃがいもの みそしる 539kcal 25.4g 16.6g 1.6g こめ でんぶ じゃがいも あぶら じゃがいも ごま さとう ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ わかめ ヨーグルト だいず にんにく しょうが たまねぎ にんじん なごね キャベツ ほうれんそう		9 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 こんにやくは「こんにやくいも」という芋から作られています。かぼちゃのりよりも大きな芋です。 こんにやくサラダ ハンバーグ たまねぎソース 牛乳 ごはん だごじる 473kcal 18.6g 15.2g 1.6g こめ さとう あぶら すいとん こんにやく ラード でんぶ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶら あげ だいず たまねぎ にんにく ごぼう だいこん にんじん なごね しめじ こまつな とうもろこし	
一口メモ	こんだて	12 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 まめポテサラダ なまあげの おかかいため 牛乳 ごはん さつまじる 496kcal 19.2g 17.5g 1.5g こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし あぶら あげ だいず にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいこん にんじん しめじ なごね きゅうり		13 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 きりぼしだいこんの ふくめに ししゃもの あまずだれ 牛乳 わかめごはん ぐだくさんじる 468kcal 20.2g 15.1g 2.2g こめ でんぶ あぶら さとう ぎゅうにゅう わかめ ししゃも あぶら あげ とうふ さつまあげ なごね ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん さやいんげん		14 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 ナムルは韓国料理で「和え物」の意味です。ゆでた野菜を塩、醤油、ごま油などで味付けします。 ナムル チャイナポテト 牛乳 むぎごはん かいせん ちゅうかに 537kcal 18.8g 15.2g 1.2g こめ おおむぎ さつまいも あぶら みずあめ さとう ごまあぶら でんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく えび いかに にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ さやいんげん しょうが もやし ほうれんそう		15 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 「いか」の数え方は、泳いでいるときは1匹と数えますが、お店で売られる時には1杯と数えます。 ごぼうマヨサラダ いかの ねぎしおだれ 牛乳 ごはん ごじる 507kcal 20.5g 19.0g 1.6g こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ でんぶ ぎゅうにゅう いかに あぶら あげ だいず なごね しょうが しめじ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり とうもろこし		16 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 フルーツポンチ ハーブチキン 牛乳 コッパパン ミルクスープ 448kcal 22.5g 14.6g 1.8g パン じゃがいも あぶら マスカットゼリー ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しらいんげん まめ とうにゅう なまクリーム たまねぎ とうもろこし バサリ おうとう バインアップル	
栄養価	きいろ	487kcal 19.9g 16.4g 1.3g		508kcal 22.0g 16.3g 1.4g		535kcal 17.6g 20.8g 1.5g		509kcal 25.5g 20.8g 1.6g			
あか	みどり	こめ あぶら でんぶ こんにやく さとう ごま		こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう		こめ あぶら ごまあぶら でんぶ はるさめ さとう ラード こむぎ		こめ さとう あぶら			
一口メモ	こんだて	19 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 てづくり ふりかけ なめたけあえ めひかりの かおりあげ 牛乳 ごはん なまあげのみそに 487kcal 19.9g 16.4g 1.3g こめ あぶら でんぶ こんにやく さとう ごま		20 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 じゃがいものおいしい季節は春と秋です。春に収穫された、とれたてを「新じゃが」といいます。 コーンサラダ マスの マヨネーズやき 牛乳 ごはん にくじゃが 508kcal 22.0g 16.3g 1.4g こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう		21 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 パンサンスー はるまき 牛乳 ごはん はつぼうさい 535kcal 17.6g 20.8g 1.5g こめ あぶら ごまあぶら でんぶ はるさめ さとう ラード こむぎ		22 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 かぐざり チーズ こまつナサラダ いなだのてりやき 牛乳 ごはん せんざりやさいの しるもの 509kcal 25.5g 20.8g 1.6g こめ さとう あぶら			
栄養価	きいろ	487kcal 19.9g 16.4g 1.3g		508kcal 22.0g 16.3g 1.4g		535kcal 17.6g 20.8g 1.5g		509kcal 25.5g 20.8g 1.6g			
あか	みどり	こめ あぶら でんぶ こんにやく さとう ごま		こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう		こめ あぶら ごまあぶら でんぶ はるさめ さとう ラード こむぎ		こめ さとう あぶら			
一口メモ	こんだて	23 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 まめひじきサラダ ぶたかくと だいこんのもの 牛乳 ごはん なめこじる 492kcal 21.8g 17.8g 1.7g こめ さとう あぶら		24 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 きゅうりの かふうあえ えびしゅうまい 牛乳 ごはん マーボーどうふ 478kcal 19.2g 15.3g 1.7g こめ さとう あぶら		25 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 りんご ジャム ツナマヨサラダ ホキフライ 牛乳 コッパパン キャロット ポターージュ 514kcal 19.6g 21.4g 1.7g パン あぶら こめ さとう バター ノンエッグマヨネーズ ジャム パン					
栄養価	きいろ	487kcal 19.9g 16.4g 1.3g		508kcal 22.0g 16.3g 1.4g		535kcal 17.6g 20.8g 1.5g		509kcal 25.5g 20.8g 1.6g			
あか	みどり	こめ あぶら でんぶ こんにやく さとう ごま		こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにやく あぶら さとう		こめ あぶら ごまあぶら でんぶ はるさめ さとう ラード こむぎ		こめ さとう あぶら			
一口メモ	こんだて	26 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 「みそポテト」は埼玉県秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。 みそポテト ねぎしおぶたんの ぐ 牛乳 ごはん すましじる 535kcal 19.4g 17.6g 1.8g こめ しらす ぎょうざ さとう ごま でんぶ じゃがいも あぶら		27 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 コールスロー オレンジ 牛乳 ごはん ハヤシソース 439kcal 14.9g 12.9g 0.9g こめ あぶら ラード こむぎ さとう こめ		28 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 のりサラダ レバーとポテの みそがらめ 牛乳 むぎごはん いなかじる 547kcal 22.8g 20.1g 1.4g こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶ こむぎ		29 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 きゅうりの かふうあえ えびしゅうまい 牛乳 ごはん マーボーどうふ 478kcal 19.2g 15.3g 1.7g こめ さとう あぶら			
栄養価	きいろ	535kcal 19.4g 17.6g 1.8g		439kcal 14.9g 12.9g 0.9g		547kcal 22.8g 20.1g 1.4g		478kcal 19.2g 15.3g 1.7g			
あか	みどり	こめ しらす ぎょうざ さとう ごま でんぶ じゃがいも あぶら		こめ あぶら ラード こむぎ さとう こめ		こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶ こむぎ		こめ さとう あぶら			
一口メモ	こんだて	28 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 のりサラダ レバーとポテの みそがらめ 牛乳 むぎごはん いなかじる 547kcal 22.8g 20.1g 1.4g こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶ こむぎ		29 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 きゅうりの かふうあえ えびしゅうまい 牛乳 ごはん マーボーどうふ 478kcal 19.2g 15.3g 1.7g こめ さとう あぶら		30 🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼🐼 りんご ジャム ツナマヨサラダ ホキフライ 牛乳 コッパパン キャロット ポターージュ 514kcal 19.6g 21.4g 1.7g パン あぶら こめ さとう バター ノンエッグマヨネーズ ジャム パン					