

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(%) 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とのえるたべもの

※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。

5月 よていこんだてひょう

幼稚園

	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	501	16.3	31.6	1.6
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

絵せ第3-2号
令和6年4月23日発行
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
一ロ メモ			1	2	3
こんだて	<p>人気の学校給食レシピ</p> <p>学校給食センターホームページに掲載スタート!</p>  <p>習志野市ホームページ 給食レシピ</p>  <p>「ナラシ♪」</p> <p>習志野市 学校給食センター</p>	<p>てんつゆ</p> <p>あかじそあえ だいずとひじきの かきあげ</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>子どものひせりー</p> <p>えだまめサラダ あじの なんばんづけ</p> <p>ごはん わかたけみそしる</p>	 <p>憲法記念日</p>	
栄養価			476kcal 15.2g 12.9g 1.7g	465kcal 21.1g 13.6g 1.8g	
きいろ			こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう こむぎこ でんぶん	こめ あぶら さとう ごまあぶら ひゅうがなつせりー でんぶん	
あか			ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	ぎゅうにゅう あじ わかめ どうふ	
みどり			にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ しそ とうもろこし みつば	たまねぎ パプリカ ながねぎ たけのこ だいこん えのきたけ キャベツ こまつな にんじん えだまめ	
一ロ メモ	6	7	8	9	10
こんだて	<p>振替休日</p> 	<p>かつおの旬は春と秋の2回あります。春にとれるかつおは「はつがつお」とよばれています。</p> <p>なめたけあえ かつおの ごまがらめ</p> <p>ごはん だまこじる</p>	<p>ユイミータンは卵が入った中華風コンスープです。</p> <p>チンジャオロース えびしゅうまい</p> <p>ごはん ユイミータン</p>	<p>のりサラダ いかの つつたあげ</p> <p>ごはん なまあげのみそに</p>	<p>ツナサラダ ハンバーグ シャリアピンソース</p> <p>コッペパン ミルクスープ</p>
栄養価	527kcal 21.1g 14.9g 1.9g	461kcal 18.7g 14.2g 1.7g	500kcal 22.3g 16.5g 1.9g	456kcal 20.6g 19.2g 1.9g	
きいろ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ラード	こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう しゅうまいのかわ ラード	こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう	パン さとう あぶら じゃがいも ラード でんぶん	
あか	ぎゅうにゅう かつお とりにく	ぎゅうにゅう えび たまご とりにく ぶたにく すけとうら だいず	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ のり	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく しょうが にんじん だいず	
みどり	しょうが にんじん だいこん ながねぎ しめじ ごぼう しいたけ こまつな もやし えのきたけ	たまねぎ ながねぎ もやし にんにく しょうが にら えのきたけ にんじん じゃがいも	ほうれんそう とうもろこし きりぼしだいこん たけのこ ビーガン パプリカ キャベツ	たまねぎ にんにく にんじん とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり	
一ロ メモ	13	14	15	16	17
こんだて	<p>ちくわとわかめのあえもの ししゃものあまずだれ</p> <p>ごはん とりどぜふうじる</p>	<p>じゃがいものカレーきんぴら ねぎしおぶたどんのぐ</p> <p>ごはん にらたまじる</p>	<p>フレンチサラダ フィッシュフリッター</p> <p>スパゲッティミートソース</p>	<p>コグママッタン コンナムルパブのぐ</p> <p>むぎごはん ワンタンスープ</p>	<p>とうふのうまに さばの カレーじょうゆやき</p> <p>ごはん しんじゃがいものみそしる</p>
栄養価	472kcal 19.2g 16.4g 1.9g	465kcal 20.7g 15.4g 1.4g	516kcal 21.4g 24.9g 1.2g	565kcal 18.8g 17.9g 1.1g	533kcal 23.5g 22.1g 1.8g
きいろ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	こめ しらたき ごまあぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも あぶら	スパゲッティ あぶら さとう こめ こむぎこ でんぶん	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ かつまいも みずあめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら
あか	ぎゅうにゅう ししゃも どうふ ちくわ わかめ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ホキ ハム どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ とりにく かまぼ とうふ
みどり	ながねぎ ごぼう だいこん にんじん しいたけ しょうが とうもろこし キャベツ たまねぎ	たまねぎ ながねぎ もやし にんにく しょうが にら えのきたけ にんじん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	たまねぎ だいず もやし にんじん にら しょうが にんにく だいこん ながねぎ こまつな えのきたけ	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ しいたけ
一ロ メモ	20	21	22	23	24
こんだて	<p>ちゅうかふうツナポテトサラダ えびとしろみぎかなのチリソース</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>ヨーグルト ごまあえ とりごぼうどんのぐ</p> <p>ごはん けんちんみそしる</p>	<p>りんごジャム こんにやくサラダ コーンクリームコロッケ</p> <p>しよくパン だいずとウィンナーのコンソメスープ</p>	<p>ゴールドキウフルーツ うめおかかあえ ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん ぐだくさんじる</p>	<p>ちくわごまネーズサラダ ルーローハンのぐ</p> <p>ごはん いらいたまご ビーフンスープ</p>
栄養価	504kcal 20.6g 17.4g 1.5g	509kcal 22.5g 15.7g 1.7g	562kcal 17.5g 25.1g 1.8g	496kcal 22.7g 18.1g 1.9g	528kcal 20.0g 21.7g 1.6g
きいろ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ほうさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま こむぎこ でんぶん パンこ みずあめ	こめ しらたき あぶら さとう さしほ ごま	パン あぶら じゃがいも こんにやく さとう りんごジャム でんぶん こむぎこ マーガリン ほうこ	こめ さとう あぶら	こめ でんぶん あぶら さとう ビーフン ノンエッグマヨネーズ ごま
あか	ぎゅうにゅう えび たら わかめ どうふ ツナ だいず	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ゼラチン なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく とりにく ちくわ たまご
みどり	しょうが にんにく ながねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ えだまめ とうもろこし	ごぼう たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが にんじん こまつな だいこん キャベツ もやし	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ こまつな とうもろこし	たまねぎ だいず もやし にんじん にら しょうが にんにく だいこん ながねぎ こまつな えのきたけ	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが にら ながねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり
一ロ メモ	27	28	29	30	31
こんだて	<p>ツナのあえもの おからコロッケ</p> <p>わかめごはん ごじる</p>	<p>フルーツポンチ ほうれんそうグラタン</p> <p>こくとうロール ミネストローネ</p>	<p>おかかあえ レバーとポテトのみそがらめ</p> <p>むぎごはん えびととうふのあっさり</p>	<p>アチャール オレンジ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>	<p>かくぎりチーズ まめひじきサラダ マスのみそマヨやき</p> <p>ごはん さわにわん</p>
栄養価	510kcal 18.9g 17.9g 2.4g	468kcal 18.6g 16.0g 1.7g	545kcal 23.7g 18.2g 1.6g	469kcal 15.0g 12.4g 1.5g	499kcal 26.7g 17.9g 2.0g
きいろ	こめ あぶら さしほ ごま さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	パン あぶら オリブオイル さとう こむぎこ バター	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら こむぎこ	こめ おおむぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう
あか	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ だいず ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず しろいんげんまめ チーズ	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく えび かまぼ とうふ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう マス ぶたにく だいず ひじき チーズ
みどり	えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん ごぼう えだまめ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト おうとう ほうれんそう バイナップル みかん	にんじん たけのこ たまねぎ アスパラガス キャベツ えだまめ もやし ほうれんそう	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 だいこん きゅうり パプリカ オレンジ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ごぼう えのきたけ ながねぎ さやえんどう キャベツ えだまめ とうもろこし