

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(%) 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。

# 6月 よていこんだてひょう

幼稚園

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	505	16.8	30.3	1.7
基準値	490	13~20	20~30	1.5未満

給食第3-3号  
習志野市学校給食センター

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---



**キャロット計画実施中!**

「ナラシ♪」

6月14日まで習志野市でとれた



**6月は食育月間**



学校給食センターホームページに掲載中!

<https://www.city.narashino.lg.jp/shisetu/gakkokyoikucenter/kyushoku/photo/23546.html>

習志野市 学校給食センター 給食写真

**たべてほしい オススメ たべもの「まごはやさしい」**

ま まめ類・豆製品

ご ごまなど

は わかめなどの海藻類

や やさい

さ さかな

し しいたけなどのきのこ類

い いも類

一口メモ	<b>3</b>	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。たくさんかんで食べる食品を取り入れました。	<b>5</b>	大韓民国(韓国)の言葉で、ピビンパは「まぜる」、コグマは「さつまいも」のことです。	<b>6</b>	今日のでづくりふりかけには入梅にちなんで、うめが入っています。
こんだて	チョコレートクリーム シーフードサラダ フライドポテト しょくパン クリームシチュー	ゴールドキウフルーツ こんにやくサラダ にぎすのいそペフライ ごはん ぐだくさんみそしる	コグマチップス ピビンパのぐ むぎごはん わかめスープ	ごまあえ やきししゃも ごはん がんもどきのにも	きりぼしだいこんのもの さんがやき ごはん じゃがいものそばろに	
栄養価	544kcal 22.1g 21.0g 1.8g	538kcal 22.0g 16.3g 1.5g	471kcal 16.0g 15.5g 0.9g	494kcal 22.2g 18.8g 1.5g	531kcal 21.0g 17.0g 1.9g	
きいろ	こめ あぶら じゃがいも あぶら さとう ごま パター さとう チョコクリーム	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう こめ	こめ おおむぎ あぶら ごま さとう ごま あぶら さつまいも	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう しお こしごま でんぶん ラード	
あか	でんぶん みずあめ きゅうにゅう スキムミルク チーズ どうにゅう いが えび とり にく	ぎゅうにゅう にぎす あぶら あげ どうふ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう ししゃも がんもどき とり にく	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶら あげ だいず ひじき かつ おぶし	
みどり	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり	えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ こまつな えだまめ どうもろこし	にんじん だいず もやし こまつな にんにく だいこん ながねぎ しいたけ	だいこん にんじん さやえんどう ほうれんそう もやし	にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん さやいんげん うめ	
一口メモ	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	
こんだて	まめポテサラダ かみかみどんのぐ むぎごはん つみれじる	なすのみそいため いかのあまずだれ きんときまめのあまに ごはん けんちんじる	いりどりピクルス オレンジ ごはん チキンカレー	アスパラガスのサラダ さけのハニーマスタードソース コッペパン キャロットポタージュ	のりあえ いわしのかばやき ごはん さつまじる	
栄養価	516kcal 21.5g 18.5g 1.5g	520kcal 22.4g 16.3g 1.3g	450kcal 15.1g 12.1g 1.5g	491kcal 22.0g 22.6g 3.0g	465kcal 24.9g 14.8g 1.4g	
きいろ	こめ おおむぎ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう こんにやく さといも ごま あぶら でんぶん	こめ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	パン ほちみつ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう こめ パター	こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも でんぶん	
あか	ノンエッグマヨネーズ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ つみれ だいず	ぎゅうにゅう いが ぶたにく なまあげ きんときまめ	ぎゅうにゅう とり にく レンズまめ	ぎゅうにゅう さけ しらいんげん まめ なまクリーム どうにゅう	ぎゅうにゅう いわし どうふ のり	
みどり	ごぼう にんじん えだまめ しょうが だいこん ながねぎ しめじ きゅうり	ながねぎ ごぼう にんじん だいこん しいたけ しょうが にんにく なす	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	たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス キャベツ どうもろこし	しょうが たまねぎ だいこん にんじん しめじ ながねぎ ほうれんそう	
一口メモ	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	
こんだて	ツナとわかめのサラダ さんしょくどんのぐ ごはん きつねじる	パンプキンサラダ かつおフライ ごはん ミネストローネ	かわりだいがくも ぶたにくのしぐれに ごはん せんぎりやさいのしるもの	ヨーグルト コールスローサラダ しろみざかなの ごはん ガーリックスープ	こざかな スタミナサラダ たこめしのぐ ごはん とうがンのみそしる	
栄養価	503kcal 24.2g 20.3g 1.5g	544kcal 21.1g 17.1g 1.4g	498kcal 19.6g 14.9g 1.1g	476kcal 22.1g 12.7g 1.5g	472kcal 24.6g 15.0g 2.0g	
きいろ	こめ あぶら さとう でんぶん	こめ あぶら オリーブオイル マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ しらたき あぶら さとう さつまいも みずあめ ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリーブオイル さとう あぶら	こめ あぶら こんにやく さとう ごま あぶら でんぶん	
あか	きゅうにゅう とり にく ぶたにく だいず あぶら あげ どうふ ツナ わかめ	ぎゅうにゅう とり にく かつお だいず いんげん まめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく かまぼこ	ぎゅうにゅう メルルーサーベコン しらいんげん まめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たこ あぶら あげ こんぶ どうふ ぶたにく かたくちいわし	
みどり	しょうが えだまめ こまつな えのきたけ だいこん にんじん ながねぎ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリー パセリ	たまねぎ ごぼう さやいんげん にんにく しょうが にんじん だいこん	にんじん たまねぎ セロリー にんにく パセリ キャベツ きゅうり	ごぼう にんじん にんにく しょうが えだまめ どうがん こまつな ながねぎ	
一口メモ	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
こんだて	おきなわパインゼリー にんじんしりしり ぶたにくのもの ごはん もずくスープ	のりつくだに なめたけおろしあえ あつやきたまご ごはん にくじゃが	ちくわとわかめのすのもの さばのしょうがに ごはん ごまみそしる	ポテトミルクに ハーブフライドチキン キャロットピラフ ABCスープ	かくぎりチーズ あずきとまっちゃんのゼリー あつあげのうまに むぎごはん むらくもじる	
栄養価	501kcal 19.7g 17.1g 1.8g	494kcal 19.6g 13.7g 1.8g	526kcal 22.3g 20.9g 2.2g	533kcal 21.2g 18.7g 2.0g	526kcal 20.6g 18.5g 1.8g	
きいろ	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら ごま パインアップルゼリー	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとう でんぶん みずあめ	こめ あぶら こんにやく ごま さとう でんぶん	こめ でんぶん しょうじんこ あぶら マカロニ じゃがいも パター	こめ おおむぎ ごま あぶら でんぶん あぶら あずき まっちゃんゼリー	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく どうふ ツナ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶら あげ どうふ ちくわ わかめ	ぎゅうにゅう とり にく ウインナー どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご わかめ チーズ	
みどり	だいこん えだまめ しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな だいこん	ながねぎ だいこん こまつな かぼちゃ しめじ きゅうり たまねぎ しょうが	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パセリ どうもろこし	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ さやえんどう しょうが だいこん	