

栄養価	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(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

5月 よていこんだてひょう

※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。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	629	15.8	29.0	2.1
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給セ第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

栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
一口メモ			1	2	3
こんだて	 <p>人気の学校給食レシピ 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>習志野市 学校給食センター</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>かしわもち 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			593kcal 18.2g 14.4g 2.0g	631kcal 28.4g 15.7g 2.3g	
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 かしわもち でんぶん	
あか			ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ひじき	ぎゆうにゆう あじ わかめ とうふ	
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	
一口メモ	6	7	8	9	10
こんだて	 <p>振替休日</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>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 いかのたつたあげ</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	670kcal 26.0g 17.1g 1.8g	589kcal 23.4g 16.5g 1.9g	631kcal 27.6g 19.6g 2.0g	614kcal 25.7g 23.5g 2.7g	
きいろ	こめ じゃがいも あぶら ごま 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 さとう しゅうまいのかわ ラード	こめ でんぶん あぶら 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	ぎゆうにゆう かつお とり にく	ぎゆうにゆう えび たまご とり にく ぶたにく だいず すけとうだら	ぎゆうにゆう えび たまご とり にく ぶたにく だいず すけとうだら	ぎゆうにゆう いか ぶたにく なまあげ のり	ぎゆうにゆう ベーコン しろいんげん まめ どうにゆう なまクリーム ツナ とり にく ぶたにく 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	しょうが たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ とうもろこし きりぼしだいこん たけのこ ビーマン パプリカ キャベツ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ とうもろこし きりぼしだいこん たけのこ ビーマン パプリカ キャベツ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ	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
一口メモ	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 ねぎしおぶたんののぐ</p> <p>ごはん ならたまじる</p>	<p>とうにゆう 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>コグママットン コンナムルパプのぐ</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	608kcal 24.0g 19.7g 2.3g	589kcal 25.5g 17.9g 1.8g	588kcal 24.5g 27.3g 1.5g	687kcal 22.1g 21.2g 1.4g	669kcal 28.5g 25.9g 2.3g
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 ごまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ きつまいも みずあめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん あぶら
あか	ぎゆうにゆう ししゃも とうふ ちくわ わかめ とり にく だいず	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご とうふ さつまあげ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず ホキ ハム とうにゆう	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず とり にく	ぎゆうにゆう さば わかめ あぶらあげ とり にく かまぼこ 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 なら えのきたけ にんじん ビーマン	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 なら 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
一口メモ	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>しょくパン だいずとウインナーのコンソメスープ</p>	<p>ゴールドキウイフルーツ 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 いらたまご</p>
栄養価	640kcal 25.2g 20.7g 2.0g	629kcal 27.2g 18.1g 2.0g	695kcal 21.4g 29.4g 2.5g	598kcal 26.6g 19.8g 1.8g	667kcal 24.3g 26.3g 2.1g
きいろ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ 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 さといも 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 パンこ	こめ さとう あぶら	こめ でんぶん あぶら さとう ビーン ノンエッグマヨネーズ ごま
あか	ぎゆうにゆう えび たら わかめ とうふ ツナ だいず	ぎゆうにゆう とり にく とうふ あぶらあげ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ウインナー だいず ゼラチン なまクリーム	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゆうにゆう こおりとうふ ぶたにく とり にく ちくわ たまご だいず
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	しょうが にんにく にんじん ながねぎ ごぼう だいこん きゅうり もやし ゴールドキウイフルーツ	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが なら ながねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり
一口メモ	27	28	29	30	31
こんだて	<p>ツナのおえもの 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>こくとうパン 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>オレンジ アチャール ポップビーンズ</p> <p>むぎごはん チキンカレー</p>	<p>かき割りチーズ 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	643kcal 23.1g 20.8g 3.2g	591kcal 19.8g 15.0g 2.2g	658kcal 28.6g 21.6g 2.2g	609kcal 19.9g 17.2g 1.9g	612kcal 31.8g 19.9g 2.4g
きいろ	こめ あぶら さといも 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 オリーブオイル 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 でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう
あか	ぎゆうにゆう わかめ あぶらあげ だいず ツナ	ぎゆうにゆう ベーコン だいず しろいんげん まめ チーズ	ぎゆうにゆう とり レバー とり にく えび かまぼこ とうふ かつおぶし だいず	ぎゆうにゆう だいず とり にく レンズまめ	ぎゆうにゆう 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 バインアップル みかん ほうれんそう	にんにく 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	にんにく 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