

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	からだのちょ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。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

小学校	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	637	16.3	28.3	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食センター  
習志野市学校給食センター

給食センター

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
---	---	---	---	---



**キャロット計画実施中!**

「ナラシド」 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>

たべてほしい オススメ たべもの「まごはやさしい」



<p>一口メモ</p> <p>3</p>	<p>一口メモ</p> <p>4</p>	<p>一口メモ</p> <p>5</p>	<p>一口メモ</p> <p>6</p>	<p>一口メモ</p> <p>7</p>
<p>ごはんとおかず</p> <p>シーフードサラダ フライドポテト</p> <p>しょくパン クリームシチュー</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>こんにゃくサラダ にぎすのいそべフライ</p> <p>ごはん ぐだくさんみそしる</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>コグマチップス ビビンバのぐ</p> <p>むぎごはん トックのスープ</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>ごまあえ やきししゃも</p> <p>ごはん がんもどきのにも</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>きりぼしだいこんのにも さんがやき</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p>
<p>栄養価</p> <p>601kcal 26.2g 23.6g 2.2g</p>	<p>栄養価</p> <p>648kcal 25.6g 18.2g 1.8g</p>	<p>栄養価</p> <p>649kcal 19.8g 18.4g 1.4g</p>	<p>栄養価</p> <p>629kcal 28.0g 22.8g 2.0g</p>	<p>栄養価</p> <p>668kcal 25.5g 19.8g 2.4g</p>
<p>きいろ</p> <p>パンじゃがいも あぶらごめこバター さとう チョコクリーム</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう こめこ</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ おおむぎ あぶら ごま さとう トック ごまあぶら さつまいも</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ じゃがいも しらす だし あぶら さとう しお こめ じゃがいも</p>
<p>あか</p> <p>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</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう にぎす あぶらあげ どうふ だいず</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう ししゃも がんもどき とり</p>	<p>あか</p> <p>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</p>
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>だいこん にんじん さやえんどう ほうれんそう もやし</p>	<p>みどり</p> <p>にんじん たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん さやえんどう むぎ</p>
<p>一口メモ</p> <p>10</p>	<p>一口メモ</p> <p>11</p>	<p>一口メモ</p> <p>12</p>	<p>一口メモ</p> <p>13</p>	<p>一口メモ</p> <p>14</p>
<p>ごはんとおかず</p> <p>まめポテサラダ カミカミどんのぐ</p> <p>むぎごはん つみれじる</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>なすのみそいため いかのあまずだれ</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>オレンジ いろいろピクルス ポップビーンズ</p> <p>ごはん チキンカレー</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>アスパラガスのサラダ さけのハニーマスタードソース</p> <p>コッペパン キャロットポターージュ</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>のりあえ いわしのかばやき</p> <p>ごはん さつまじる</p>
<p>栄養価</p> <p>657kcal 26.3g 21.9g 1.9g</p>	<p>栄養価</p> <p>664kcal 27.7g 19.1g 1.9g</p>	<p>栄養価</p> <p>614kcal 20.3g 16.9g 1.8g</p>	<p>栄養価</p> <p>659kcal 27.7g 27.8g 3.9g</p>	<p>栄養価</p> <p>587kcal 31.3g 16.9g 1.8g</p>
<p>きいろ</p> <p>こめ おおむぎ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ あぶら さとう こんにゃく さといも ごまあぶら でんぶん</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう</p>	<p>きいろ</p> <p>パン ほうろく ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう こめこ</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ あぶら さとう こんにゃく さつまいも でんぶん</p>
<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ つみれ だいず</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ きんときまめ</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう だいず とり くに レンズまめ</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ なまクリーム どうにゅう</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう いわし どうふ のり</p>
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>
<p>一口メモ</p> <p>17</p>	<p>一口メモ</p> <p>18</p>	<p>一口メモ</p> <p>19</p>	<p>一口メモ</p> <p>20</p>	<p>一口メモ</p> <p>21</p>
<p>ごはんとおかず</p> <p>ツナとわかめのサラダ さんしょくどんのぐ</p> <p>ごはん きつねじる</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>パンプキンサラダ かつおフライ</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>かわりだいがかいも ぶたにくのしぐれに</p> <p>ごはん せんぎりやさいのしるもの</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>ヨーグルト コールスローサラダ しろみざかなの</p> <p>ごはん ガーリックスープ</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>こざかな スタミナサラダ たこめしのぐ</p> <p>ごはん とうがんのみそしる</p>
<p>栄養価</p> <p>642kcal 30.0g 24.2g 2.1g</p>	<p>栄養価</p> <p>685kcal 25.5g 20.0g 1.8g</p>	<p>栄養価</p> <p>641kcal 25.3g 17.7g 1.5g</p>	<p>栄養価</p> <p>586kcal 26.0g 14.0g 1.9g</p>	<p>栄養価</p> <p>592kcal 29.5g 17.3g 2.4g</p>
<p>きいろ</p> <p>こめ あぶら さとう でんぶん</p>	<p>きいろ</p> <p>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</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ しらす あぶら さとう さつまいも みずあめ ごま</p>	<p>きいろ</p> <p>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</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ あぶら こんにゃく さとう ごま あぶら でんぶん</p>
<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず あぶらあげ どうふ ツナ わかめ</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう かつお とり くに だいず いんげんまめ</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とり くに かまぼこ だいず</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう メルルーサーベコン しろいんげんまめ ヨーグルト</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ こんぶ どうふ ぶたにく かつおいわし</p>
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>たまねぎ ごぼう さやえんどう にんにく しょうが にんじん だいこん</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>
<p>一口メモ</p> <p>24</p>	<p>一口メモ</p> <p>25</p>	<p>一口メモ</p> <p>26</p>	<p>一口メモ</p> <p>27</p>	<p>一口メモ</p> <p>28</p>
<p>ごはんとおかず</p> <p>おきなわパインゼリー にんじんしりしりー ぶたにくのにも</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>のりつくだに なめたけおろしあえ あつやきたまご</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>ちくわとわかめのすのもの さばのしょうがに</p> <p>ごはん ごまみそしる</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>ポテトミルクに ハーブフライドチキン</p> <p>キャロットピラフ ABCスープ</p>	<p>ごはんとおかず</p> <p>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</p> <p>むぎごはん むらくもじる</p>
<p>栄養価</p> <p>626kcal 24.3g 20.1g 2.5g</p>	<p>栄養価</p> <p>603kcal 22.7g 14.7g 2.2g</p>	<p>栄養価</p> <p>649kcal 26.4g 23.9g 2.7g</p>	<p>栄養価</p> <p>674kcal 25.7g 22.2g 2.5g</p>	<p>栄養価</p> <p>656kcal 24.4g 21.1g 2.4g</p>
<p>きいろ</p> <p>こめ こんにゃく さとう でんぶん あぶら ごま パインアップルゼリー</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ じゃがいも しらす あぶら さとう でんぶん みずあめ</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ あぶら こんにゃく さとう さつまいも でんぶん</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ でんぶん じゃようしん あぶら マカロニ じゃがいも バター</p>	<p>きいろ</p> <p>こめ おおむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら まっちゃんゼリー あずき</p>
<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ もずく どうふ ツナ</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ぶたにく</p>	<p>あか</p> <p>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</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう とり くに ウインナー どうにゅう</p>	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご わかめ チーズ</p>
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ こまつな だいこん</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>みどり</p> <p>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</p>