

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
あか	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの
みどり	からだのしょうじょとをえるもの	からだのしょうじょとをえるもの	からだのしょうじょとをえるもの	からだのしょうじょとをえるもの

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。

東習志野小・美花小・袖ヶ浦西小・習志小・袖ヶ浦東小

	エネルギー	たんぱく質	しつ	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
一ロ 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>あかじそあえ いかの たつたあげ</p> <p>ごはん にくじゃが</p>	<p>かしわもち えだまめサラダ</p> <p>さばの カレーじょうゆやき</p> <p>ごはん わかたけみそしる</p>	 <p>憲法記念日</p>	
栄養価			614kcal 25.0g 15.5g 1.8g	706kcal 27.6g 25.0g 2.5g	
きいろ			こめ でんぶん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	こめ あぶら さとう かしわもち	
あか			ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ	
みどり			にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし キャベツ しそ	たけのこ だいごん えのきたけ ながねぎ 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>かくざり チーズ なめたけあえ マスの みそマヨやき</p> <p>ごはん だまこじる</p>	<p>チンジャオロース えびと しろみぎかなの チリソース</p> <p>ごはん ユイミータン</p>	<p>てんつゆ のりサラダ だいずとひじきの かきあげ</p> <p>ごはん なまあげのみそに</p>	<p>とうにゅう プリン タルト ツナサラダ フィッシュ フリッター</p> <p>全2個 スパゲッティ ミートソース</p>
栄養価	643kcal 31.2g 17.5g 2.4g	650kcal 28.7g 19.9g 2.2g	610kcal 20.8g 18.5g 2.2g	598kcal 24.6g 28.5g 1.4g	
きいろ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	こめ あぶら さとう ごま あぶら でんぶん じゃがいも こむぎこ パンこ みずあめ	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら こむぎこ でんぶん	こめ こんにやく さとう でんぶん あぶら こむぎこ でんぶん	スパゲッティ あぶら さとう こめ こむぎこ でんぶん
あか	ぎゅうにゅう マス とりにく チーズ	ぎゅうにゅう えび たら たまご とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり だいず ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ホク ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ホク ツナ とうにゅう
みどり	にんじん だいごん 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 にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ とうもろこし きりぼしだいごん たけのこ パプリカ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん にんにく しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ とうもろこし みつば	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	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
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 ねぎしおぶたどんのぐ</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 ししゃもの あますだれ</p> <p>ごはん にらたまじる</p>	<p>フレンチサラダ ハンバーグ シャリアピンソース</p> <p>コッパン ミルクスープ</p>	<p>ゴグママッタン 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 あじの なんばんづけ</p> <p>ごはん しんじやがいの みそしる</p>
栄養価	612kcal 26.0g 19.4g 2.3g	585kcal 23.5g 18.2g 1.8g	604kcal 25.6g 22.3g 2.8g	687kcal 22.1g 21.2g 1.4g	594kcal 29.3g 16.6g 2.1g
きいろ	こめ しょうが ごま あぶら さとう ごま でんぶん パンこ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま ごま あぶら	パン さとう あぶら じゃがいも ラード でんぶん	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま あぶら さとう ごま ワンタンのかわ さつまいも みずあめ	こめ あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも でんぶん
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ わかめ とりにく だいず	ぎゅうにゅう じゃがいも たまご とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう しょうが しらゆいんげん まめ とうにゅう なまクリーム ハム とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう あじ わかめ あぶら あげ とりにく かまぼ とうふ
みどり	たまねぎ ながねぎ もやし にんにく しょうが ごぼう だいごん にんじん しいたけ とうもろこし キャベツ	ながねぎ にら たまねぎ えのきたけ にんじん ビーマン	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	たまねぎ だいごん もやし にんじん にら しょうが にんにく だいごん ながねぎ こまつな えのきたけ	たまねぎ パプリカ 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>ヨーグルト ちゅうかふう ツナポテトサラダ えびしゅうまい</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>ごまあえ おからコロッケ</p> <p>わかめごはん けんちんみそしる</p>	<p>りんご ジャム こんにやくサラダ ほうれんそう グラタン</p> <p>しよくパン だいずとウインナーの コンソメスープ</p>	<p>ゴールドキウフルーツ うめおかかあえ レバーとポテトのみそがらめ</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 いらたまご</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p>
栄養価	628kcal 22.4g 17.7g 1.8g	622kcal 21.5g 18.9g 3.1g	605kcal 23.2g 22.1g 2.7g	670kcal 27.1g 21.2g 2.1g	667kcal 24.3g 26.3g 2.1g
きいろ	こめ ほろさめ ごまあえ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう でんぶん しゅうまいのかわ	こめ あぶら さいとも ごま さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	パン じゃがいも こんにやく あぶら さとう りんごジャム こむぎこ パター	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	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 とうふ えび わかめ とうふ ツナ ヨーグルト すけとう だいず	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶら あげ だいず	ぎゅうにゅう ウインナー だいず チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう とうふ 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 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	にんじん えのきたけ たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ	にんじん こまつな だいごん キャベツ もやし きりぼしだいごん ごぼう えだまめ	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 ほうれんそう	にんじん ながねぎ ごぼう だいごん きゅうり もやし うめ ゴールドキウフルーツ	たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが 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 とりごぼうどんのぐ</p> <p>ごはん ごじる</p>	<p>フルーツポンチ コーンクリーム コロッケ</p> <p>こくとうパン ミネストローネ</p>	<p>おかかあえ ぶたにくの しょうがやき</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>まめひじきサラダ かつおのごまがらめ</p> <p>ごはん さわにわん</p>
栄養価	600kcal 26.3g 19.6g 2.0g	681kcal 18.0g 22.3g 2.0g	586kcal 28.1g 20.2g 1.9g	609kcal 19.9g 17.2g 1.9g	639kcal 26.6g 19.5g 1.8g
きいろ	こめ しょうが あぶら さとう さいとも ごま	パン あぶら オリーブオイル さとう でんぶん こむぎこ ケーパリン パンこ	こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら ごまあえ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら じゃがいも カレールー さとう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ラード
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ だいず ツナ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず しらゆいんげん まめ セラチン なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えび かまぼ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう だいず とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく だいず ひじき
みどり	ごぼう たまねぎ さやえんどう にんにく しょうが えのきたけ だいごん にんじん ながねぎ こまつな もやし	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	しょうが にんにく 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 だいごん きゅうり パプリカ オレンジ	しょうが 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