

| 日  | 曜日 | 主食              | 料理名  | 飲み物など      | 力や体温となるもの<br>黄              | 血や肉をつくるもの<br>赤                             | 体の調子をよくするもの<br>緑   | エネルギー<br>[kcal] | 蛋白質<br>[g] |
|----|----|-----------------|--|------------|-----------------------------|--|--|-----------------|------------|
| 1  | 月  | 赤飯<br>(ごま塩)     | 若竹汁<br>ぶりの照り焼き<br>根菜のごまみそ炒め                        | 牛乳         | 米 ごま 砂糖 油                   | 牛乳 豆腐 わかめ<br>ぶり 鶏肉<br>こうや豆腐                | たけのこ ねぎ しょうが<br>れんこん 人参 大根 ごぼう<br>さやえんどう                               | 870             | 34.7       |
| 2  | 火  | ほうれん草食パン        | ごぼうのクリームスープ<br>スパイシーフライドチキン<br>アスパラとコーンのサラダ(中華ﾄﾞﾚ) | コーヒー<br>牛乳 | パン じゃが芋<br>小麦粉 バター<br>でん粉 油 | コーヒー牛乳<br>ベーコン 牛乳<br>チーズ 生クリーム<br>いんげん豆 鶏肉 | 玉ねぎ ごぼう 人参 パセリ<br>しょうが にんにく<br>アスパラガス スイートコーン<br>キャベツ きゅうり             | 837             | 32.5       |
| 8  | 月  | ナン              | 鶏肉とポテトのスープ煮<br>カレーミート<br>海藻サラダ(ﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚ)           | 牛乳         | ナン じゃが芋 油<br>小麦粉 バター<br>砂糖  | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>豚肉 こうや豆腐<br>レンズ豆<br>海藻ミックス   | 玉ねぎ キャベツ 人参<br>マッシュルーム セロリー<br>パセリ にんにく しょうが<br>きゅうり                   | 772             | 36.8       |
| 9  | 火  | きんぴらごはん         | けんちん汁<br>ほっけのから揚げ<br>かぶのお浸し(醤油)                    | 牛乳         | 米 ごま 砂糖 油<br>里芋 でん粉         | 鶏肉 牛乳 豆腐<br>ほっけ                            | 人参 ごぼう 大根 ねぎ<br>しょうが かぶ かぶ葉<br>キャベツ もやし                                | 757             | 29.4       |
| 10 | 水  | ソフト麺            | ミートソース<br>蒸しじゃがいも<br>冷凍パイ                          | 牛乳         | ソフトめん 油<br>小麦粉 じゃが芋         | 豚肉 こうや豆腐<br>レンズ豆 チーズ<br>牛乳                 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム<br>グリーンピース パセリ<br>パインアップル                               | 853             | 35.5       |
| 11 | 木  | ご飯              | ※豚肉とこんにゃくの炒め汁<br>いかの竜田揚げ<br>野菜のごまみそあえ              | 牛乳         | 米 こんにゃく 油<br>ごま でん粉 砂糖      | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>いか                            | ねぎ 人参 えのきたけ<br>かぶ かぶ葉 しいたけ<br>しょうが キャベツ もやし<br>ほうれん草                   | 810             | 32.3       |
| 12 | 金  | ご飯              | マーボー豆腐<br>※春雨と卵の炒め物<br>ミニトマト②                      | 麦茶         | 米 油 砂糖 でん粉<br>春雨            | 豆腐 豚肉<br>こうや豆腐 レンズ豆<br>卵                   | たけのこ 人参 玉ねぎ なら<br>しいたけ しょうが ピーマン<br>しめじ ねぎ ミニトマト                       | 816             | 33.5       |
| 16 | 火  | 食パン<br>(イチゴジャム) | レタスとじゃがいものスープ<br>さばのタンドリー風<br>マカロニサラダ(マヨネーズ)       | 牛乳         | パン ジャム<br>じゃが芋 マカロニ         | 牛乳 鶏肉 さば<br>ヨーグルト                          | 人参 玉ねぎ レタス<br>にんにく しょうが きゅうり<br>スイートコーン キャベツ                           | 784             | 29.3       |
| 17 | 水  | 麦ご飯             | ハヤシライス<br>揚げとじゃこ入り野菜ソテー<br>美生柑                     | 牛乳         | 米 大麦 油<br>じゃが芋 バター<br>小麦粉   | 豚肉 レンズ豆<br>牛乳 油揚げ じゃこ                      | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>人参 マッシュルーム トマト<br>りんご グリンピース<br>ほうれん草 キャベツ もやし<br>美生柑 | 849             | 29.8       |
| 18 | 木  | 背割りコッペパン        | コーンとアスパラのシチュー<br>ロング焼きウィンナー<br>グリーンサラダ(ﾄﾞﾚ)        | 牛乳         | パン 油 じゃが芋<br>バター 小麦粉        | 牛乳 生クリーム<br>鶏肉 いんげん豆<br>ソーセージ              | しょうが 玉ねぎ 人参<br>アスパラガス スイートコーン<br>キャベツ もやし きゅうり<br>ピーマン                 | 834             | 30.3       |
| 19 | 金  | ぶどうパン           | ABCスープ<br>ミートローフ<br>枝豆ポテトサラダ(マヨネーズ)                | 牛乳         | パン マカロニ<br>パン粉 じゃが芋         | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>鶏肉 おから 卵<br>豆乳               | にんにく 玉ねぎ 人参<br>キャベツ ほうれん草<br>スイートコーン 枝豆                                | 799             | 33.5       |
| 22 | 月  | ご飯              | 豚丼の具<br>※にら玉炒め<br>美生柑                              | 牛乳         | 米 油 しらたき<br>砂糖              | 牛乳 豚肉 卵                                    | 玉ねぎ 人参 ごぼう みつば<br>しいたけ なら ねぎ<br>えのきたけ 美生柑                              | 806             | 31.5       |
| 23 | 火  | にんじんご飯          | ※サンラータン<br>※高野豆腐とナッツの揚げ煮<br>わかめ入りサラダ(玉ねぎﾄﾞﾚ)       | 牛乳         | 米 油 ごま でん粉<br>カシューナッツ 砂糖    | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>卵 こうや豆腐<br>わかめ                 | 人参 たけのこ しいたけ<br>きくらげ もやし ねぎ<br>なら しょうが にんにく<br>きゅうり キャベツ<br>スイートコーン    | 827             | 27.6       |
| 24 | 水  | ご飯              | 厚揚げの中華煮<br>しらたきのキムチ炒め<br>りんごゼリー                    | 牛乳         | 米 油 こんにゃく<br>砂糖 でん粉<br>しらたき | 牛乳 鶏肉 うずら卵<br>生揚げ 豚肉                       | 人参 たけのこ 玉ねぎ<br>チンゲンサイ しいたけ<br>キムチ 白菜                                   | 873             | 33.4       |
| 25 | 木  | 背割りコッペパン        | ボルシチ風スープ煮<br>ツナペースト(マヨネーズ)<br>ミニトマト②               | 牛乳         | パン 油 じゃが芋                   | 牛乳 豚肉<br>ソーセージ<br>生クリーム ツナ                 | にんにく 人参 玉ねぎ<br>キャベツ かぶ かぶ葉<br>セロリー トマト パセリ<br>ミニトマト                    | 763             | 33.2       |
| 26 | 金  | 麦ご飯             | シーフードカレー<br>ごぼうサラダ(ごまﾄﾞﾚ)<br>レモンヨーグルト              | 牛乳         | 米 大麦 油<br>じゃが芋 小麦粉<br>バター   | えび いか 豚肉<br>脱脂粉乳 チーズ<br>牛乳 ヨーグルト           | にんにく しょうが 人参<br>玉ねぎ ごぼう 枝豆 もやし   | 905             | 30.7       |
| 29 | 月  | 醤油わかめご飯         | かきたまみそ汁<br>イワシのフライ(ソース)<br>コールスローサラダ(ﾌﾚﾝﾄﾞﾚ)       | 牛乳         | 米 でん粉 小麦粉<br>パン粉 油          | わかめ 牛乳 豆腐<br>卵 いわし                         | えのきたけ ねぎ ほうれん草<br>キャベツ 人参<br>スイートコーン                                   | 871             | 34.9       |
| 30 | 火  | ごまパン            | ポークビーンズ<br>じゃことキャベツのペペロンソテー<br>メロン                 | 牛乳         | パン じゃが芋 油<br>砂糖 マカロニ        | 牛乳 大豆 ベーコン<br>豚肉 チーズ じゃこ                   | 玉ねぎ グリーンピース<br>人参 キャベツ にんにく<br>メロン                                     | 782             | 33.7       |
| 31 | 水  | ご飯              | 日の出の味噌汁<br>焼き鮭のおろしだれかけ<br>ひじきと大豆のサラダ(香味塩ﾄﾞﾚ)       | 牛乳         | 米                           | 牛乳 油揚げ 鮭<br>ひじき 大豆                         | かぶ かぶ葉 ねぎ 大根<br>キャベツ 人参 スイートコーン  | 769             | 31.1       |

・都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・4、5月分の給食費は、**5月29日(月)**に2ヶ月分が引き落としになります。  
 前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。  
 TEL 042-597-3414

|                  |     |         |
|------------------|-----|---------|
| 日の出町平均           | 820 | 32.3    |
| 学校給食摂取基準<br>(範囲) | 820 | (25~40) |



**1日 端午の節句献立** (たんご せつく こんだて)

今年は皆さんの元気な成長に願いを込めた献立にしました。  
 縁起をかついだ食材をたくさん使っています。  
 ・成長の早い**たけのこ**のように、まっすぐすくすく育ちますように…  
 ・成長とともに名前が変わる**出世魚のぶり**のように、成功できますように…  
 ・**れんこん**の穴から向こうを見るように、未来が見通せますように…

**※今月の地場産野菜※**

**長ねぎ**

献立表の※マークの料理の長ねぎは  
 日の出町産ものを使う予定です。  
 探しながら味わっていただきましょう♪