

| 日 | 曜日 | 主食 | 料理名 | 飲み物など | 力や体温となるもの 黄 | 血や肉をつくるもの 赤 | 体の調子をよくするもの 緑 | エネルギー [kcal] | 蛋白質 [g] |
|----|----|-----------------|--|------------|-----------------------------|--|--|-----------------|------------|
| 1 | 月 | 赤飯 (ごま塩) | 若竹汁 ぶりの照り焼き 根菜のごまみそ炒め | 牛乳 | 米 ごま 砂糖 油 | 牛乳 豆腐 わかめ ぶり 鶏肉 こうや豆腐 | たけのこ ねぎ しょうが れんこん 人参 大根 ごぼう 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 スパイシーフライドチキン アスパラとコーンのサラダ(中華ﾄﾞﾚ) | コーヒー 牛乳 | パン じゃが芋 小麦粉 バター でん粉 油 | コーヒー牛乳 ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム いんげん豆 鶏肉 | 玉ねぎ ごぼう 人参 パセリ しょうが にんにく アスパラガス スイートコーン 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 カレーミート 海藻サラダ(ﾊﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚ) | 牛乳 | ナン じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 | 牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 海藻ミックス | 玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム セロリー パセリ にんにく しょうが きゅうり | 772 | 36.8 |
| 9 | 火 | きんぴらごはん | けんちん汁 ほっけのから揚げ かぶのお浸し(醤油) | 牛乳 | 米 ごま 砂糖 油 里芋 でん粉 | 鶏肉 牛乳 豆腐 ほっけ | 人参 ごぼう 大根 ねぎ しょうが かぶ かぶ葉 キャベツ もやし | 757 | 29.4 |
| 10 | 水 | ソフト麺 | ミートソース 蒸しじゃがいも 冷凍パイ | 牛乳 | ソフトめん 油 小麦粉 じゃが芋 | 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 チーズ 牛乳 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース パセリ 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 いかの竜田揚げ 野菜のごまみそあえ | 牛乳 | 米 こんにゃく 油 ごま でん粉 砂糖 | 牛乳 豚肉 油揚げ いか | ねぎ 人参 えのきたけ かぶ かぶ葉 しいたけ しょうが キャベツ もやし ほうれん草 | 810 | 32.3 |
| 12 | 金 | ご飯 | マーボー豆腐 ＊春雨と卵の炒め物 ミニトマト② | 麦茶 | 米 油 砂糖 でん粉 春雨 | 豆腐 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 卵 | たけのこ 人参 玉ねぎ なら しいたけ しょうが ピーマン しめじ ねぎ ミニトマト | 816 | 33.5 |
| 16 | 火 | 食パン (イチゴジャム) | レタスとじゃがいものスープ さばのタンドリー風 マカロニサラダ(マヨネーズ) | 牛乳 | パン ジャム じゃが芋 マカロニ | 牛乳 鶏肉 さば ヨーグルト | 人参 玉ねぎ レタス にんにく しょうが きゅうり 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 揚げとじゃこ入り野菜ソテー 美生柑 | 牛乳 | 米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 | 豚肉 レンズ豆 牛乳 油揚げ じゃこ | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト りんご グリンピース ほうれん草 キャベツ もやし 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 ロング焼きウィンナー グリーンサラダ(ﾄﾞﾚ) | 牛乳 | パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 | 牛乳 生クリーム 鶏肉 いんげん豆 ソーセージ | しょうが 玉ねぎ 人参 アスパラガス スイートコーン キャベツ もやし きゅうり ピーマン | 834 | 30.3 |
| 19 | 金 | ぶどうパン | ABCスープ ミートローフ 枝豆ポテトサラダ(マヨネーズ) | 牛乳 | パン マカロニ パン粉 じゃが芋 | 牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 おから 卵 豆乳 | にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 スイートコーン 枝豆 | 799 | 33.5 |
| 22 | 月 | ご飯 | 豚丼の具 ＊にら玉炒め 美生柑 | 牛乳 | 米 油 しらたき 砂糖 | 牛乳 豚肉 卵 | 玉ねぎ 人参 ごぼう みつば しいたけ なら ねぎ 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 ＊高野豆腐とナッツの揚げ煮 わかめ入りサラダ(玉ねぎﾄﾞﾚ) | 牛乳 | 米 油 ごま でん粉 カシューナッツ 砂糖 | 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 こうや豆腐 わかめ | 人参 たけのこ しいたけ きくらげ もやし ねぎ なら しょうが にんにく きゅうり キャベツ スイートコーン | 827 | 27.6 |
| 24 | 水 | ご飯 | 厚揚げの中華煮 しらたきのキムチ炒め りんごゼリー | 牛乳 | 米 油 こんにゃく 砂糖 でん粉 しらたき | 牛乳 鶏肉 うずら卵 生揚げ 豚肉 | 人参 たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ 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 ツナペースト(マヨネーズ) ミニトマト② | 牛乳 | パン 油 じゃが芋 | 牛乳 豚肉 ソーセージ 生クリーム ツナ | にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 セロリー トマト パセリ ミニトマト | 763 | 33.2 |
| 26 | 金 | 麦ご飯 | シーフードカレー ごぼうサラダ(ごまﾄﾞﾚ) レモンヨーグルト | 牛乳 | 米 大麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター | えび いか 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳 ヨーグルト | にんにく しょうが 人参 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 イワシのフライ(ソース) コールスローサラダ(ﾌﾚﾝﾄﾞﾚ) | 牛乳 | 米 でん粉 小麦粉 パン粉 油 | わかめ 牛乳 豆腐 卵 いわし | えのきたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 スイートコーン | 871 | 34.9 |
| 30 | 火 | ごまパン | ポークビーンズ じゃことキャベツのペペロンソテー メロン | 牛乳 | パン じゃが芋 油 砂糖 マカロニ | 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ じゃこ | 玉ねぎ グリーンピース 人参 キャベツ にんにく メロン | 782 | 33.7 |
| 31 | 水 | ご飯 | 日の出の味噌汁 焼き鮭のおろしだれかけ 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 ひじき 大豆 | かぶ かぶ葉 ねぎ 大根 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(範囲) 820 (25~40)



1日 端午の節句献立
 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♪

