

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	かや体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	月	ほうれんそうしょくパン	ごぼうのクリームスープ スパイスフライドチキン アスパラとコーンのサラダ(ちゅうかドレ)	コーヒー ぎゅうにゅう	パン ジャがいも こむぎこ バター でんぷん あぶら	コーヒーぎゅうにゅう ベーコン ギゅうにゅう チーズ なまクリーム いんげんまめ とりにく	たまねぎ ごぼう にんじん 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	655	26.0
2	火	せきはん (ごましお)	わかたけじる ぶりのてりやき こんさいのごまみそいため	ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶり とりにく こうやどうふ	たけのこ ねぎ しょうが れんこん にんじん だいこん ごぼう さやえんどう	650	27.5
8	月	きんぴらごはん	けんちんじる ほっけのからあげ かぶのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら さとも でんぷん	とりにく ギゅうにゅう とうふ ほっけ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが かぶ かぶは キャベツ もやし	601	24.0
9	火	ナン	とりにくとポテトのスープに カレーミート かいそうサラダ(ハンパンドレ)	ぎゅうにゅう	ナン ジャがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく こうやどうふ レンズまめ かいそうミックス	たまねぎ キャベツ にんじん 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	602	28.8
10	水	ごはん	ぶたにくとこんにやくのいためじる いかのたつたあげ やさいのごまみそあえ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら ごま でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ いか	ねぎ にんじん えのきたけ かぶ かぶは しいたけ しょうが キャベツ もやし ほうれんそう	622	26.2
11	木	ソフトめん	ミートソース むしジャがいも れいとうパイン	ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こむぎこ ジャがいも	ぶたにく こうやどうふ レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ パインアップル	674	28.0
12	金	しょくパン (イチゴジャム)	レタスとジャがいものスープ さばの Tandori-ふう マカロニサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン ジャム ジャがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく さば ヨーグルト	にんじん たまねぎ 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	630	23.8
15	月	ごはん	★とんじる ししゃものいそべあげ② ☆1ねんせいはいひとり1ぼん くきわかめのにももの	ぎゅうにゅう	こめ ジャがいも こんにやく あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも あおのり くきわかめ あぶらあげ	ねぎ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう さやいんげん	647	24.6
16	火	ごはん	マーボーどうふ ★はるさめとたまごのいためもの ミニトマト②	むぎちゃ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	とうふ ぶたにく こうやどうふ レンズまめ たまご	たけのこ にんじん たまねぎ にら しいたけ しょうが ピーマン しめじ ねぎ ミニトマト	602	24.9
17	水	せわりコッペパン	コーンとアスパラのシチュー ロングやきウィンナー グリーンサラダ(ソイトレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら ジャがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム いんげんまめ ソーセージ	しょうが たまねぎ にんじん 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	657	24.2
18	木	むぎごはん	ハヤシライス あげとじゃこいりやさいソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ジャがいも バター こむぎこ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう あぶらあげ ジャこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし みしょうかん	654	23.9
19	金	ごはん	あつあげのちゅうかに しらたきのキムチいため りんごゼリー	ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく さとう でんぷん しらたき	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご なまあげ ぶたにく	にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ キムチ はくさい	672	25.9
22	月	ごはん	ぶたどんのぐ ★にらたまいため みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ごぼう みつば しいたけ にら ねぎ えのきたけ みしょうかん	632	24.9
23	火	にんじんごはん	★サンラータン ★こうやどうふとナッツのあげに わかめいりサラダ(たまねぎドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま でんぷん カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご こうやどうふ わかめ	にんじん たけのこ しいたけ きくらげ もやし ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり キャベツ スイートコーン	652	22.9
24	水	ぶどうパン	ABCスープ ミートローフ えだまめポテトサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン マカロニ パンこ ジャがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく おから たまご とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう スイートコーン えだまめ	629	26.7
25	木	むぎごはん	シーフードカレー ごぼうサラダ(ごまドレ) レモンヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ジャがいも こむぎこ バター	えび いか ぶたにく だっしふんにゅう チーズ ギゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ もやし	705	25.5
26	金	せわりコッペパン	ボルシチふうスープに ツナペースト(マヨネーズ) ミニトマト②	ぎゅうにゅう	パン あぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ なまクリーム ツナ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ かぶ かぶは セロリー トマト パセリ ミニトマト	591	25.8
29	月	しょうゆわかめごはん	かきたまみそしる イワシのフライ(ソース) コールスローサラダ(フレンチドレ)	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん こむぎこ パンこ あぶら	わかめ ギゅうにゅう とうふ たまご いわし	えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん スイートコーン	691	28.3
30	火	ごはん	ひのでのみそしる やきじゃけのおろしだれがけ ひじきとだいたいのサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ひじき だいたい	かぶ かぶは ねぎ だいこん キャベツ にんじん スイートコーン	591	25.0
31	水	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	ぎゅうにゅう	パン ジャがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう だいたい ベーコン ぶたにく チーズ ジャこ	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ にんにく メロン	612	26.9

・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 638 25.7
 学校給食摂取基準(範囲) 640 (18~32)

2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**ぶい**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…

★こんげつの ひのでの やさい★ ながねぎ
 こんだてひょうの★じるしのりょうりにはいっています。
 さがしながらあじわっていただきましょう♪