

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	木	きなこ揚げパン	トマト入り野菜のスープ煮 イカのハーブ焼き 海藻サラダ(しそﾄﾞﾚ)	牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 いか 海藻ミックス	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ トマト セロリー きゅうり	787	34.9
2	金	麦ご飯	ハッシュドポーク ツナとじゃがいものカレー炒め ミニトマト②	牛乳	米 大麦 小麦粉 バター 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム ツナ	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ピーマン ミニトマト	909	29.8
5	月	ご飯	うずら入り酢豚 こんにゃくサラダ(玉ねぎﾄﾞﾚ) メロン	牛乳	米 油 でん粉 砂糖 こんにゃく	牛乳 豚肉 うずら卵	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ たけのこ キャベツ 緑豆もやし メロン	880	29.3
6	火	チキンライス	とうがんのスープ さけのレモン風味 ビーンズサラダ(ｺｰﾄﾞﾚ)	牛乳	米 バター 小麦粉 油 砂糖	鶏肉 牛乳 ベーコン さけ ひよこ豆	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム とうがん キャベツ しいたけ チンゲンサイ レモン きゅうり	770	32.1
7	水	ご飯	にらと豆腐の味噌汁 いりどり 大豆とじゃこのカリカリ揚げ	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 油 でん粉 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉 大豆 じゃこ	にら 玉ねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう 人参 たけのこ れんこん さやいんげん	809	33.2
8	木	かぼちゃ食パン	卵と野菜のカレー煮 ししゃものフライ②(ソース) グリーンサラダ(ﾄﾞｲﾄﾞﾚ)	野菜 ジュース	パン 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	ベーコン うずら卵 ししゃも	野菜ジュース しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり ピーマン	836	29.2
9	金	貝柱ご飯	けんちん汁 いわしの梅しそフライ チンゲン菜のおひたし(醤油)	牛乳	米 油 砂糖 里芋 小麦粉 パン粉	ほたて貝柱 油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 いわし	人参 ごぼう 枝豆 大根 ねぎ ぶなしめじ 梅 緑豆もやし しそ チンゲンサイ キャベツ	824	33.5
12	月	食パン (マーシャルピンズ)	ミネストローネスープ 鶏のマーマレード焼き アスパラベーコンソテー	牛乳	パン チョコクリーム 油 じゃが芋 マーマレード マカロニ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト しょうが アスパラガス ぶなしめじ	790	34.9
13	火	麦ご飯	スープカレー ミモザソテー さくらんぼ②	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 バター	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ハム 卵	にんにく しょうが かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリー りんご トマト 人参 チンゲンサイ キャベツ さくらんぼ	828	29.8
14	水	パンパン	★トマトリゾット ポテトチーズオムレツ れんこんサラダ(ごまﾄﾞﾚ)	牛乳	パン 米 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆 チーズ 卵 ソーセージ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース れんこん キャベツ きゅうり スイートコーン	811	33.3
15	木	中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス パインヨーグルト	牛乳	中華めん 油 ごま さつま芋	焼き豚 豚肉 なんと わかめ 牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ 緑豆もやし 人参 ねぎ スイートコーン れんこん さやいんげん かぼちゃ	823	31.1
16	金	ご飯	★日の出の味噌汁 おろしハンバーグ おかひじき入りサラダ(香味塩ﾄﾞﾚ)	牛乳	米 じゃが芋 パン粉 油	牛乳 油揚げ 豚肉 豆腐 卵	かぶ かぶ葉 ねぎ 玉ねぎ 大根 ぶなしめじ おかひじき キャベツ 緑豆もやし 人参	769	32.8
19	月	麦ご飯	スタミナ丼の具 切干大根のサラダ(中華ﾄﾞﾚ) バニラシューアイス	牛乳	米 大麦 油 しらたき ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 たけのこ 緑豆もやし にら しょうが にんにく 小松菜 キャベツ 大豆もやし 切干大根	838	31.4
20	火	いなりずし②	山菜うどん モロヘイヤと桜えびのかき揚げ(醤油) 冷凍みかん	牛乳	いなりずし うどん 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ さくらえび 卵	人参 ねぎ しいたけ 玉ねぎ 山菜ミックス モロヘイヤ スイートコーン みかん	780	28.4
21	水	胚芽パン	コーンポタージュ なすのミートグラタン オクラのソテー	牛乳	パン じゃが芋 油 バター 小麦粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 チーズ 生クリーム 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 ベーコン	玉ねぎ スイートコーン パセリ なす マッシュルーム 人参 ピーマン オクラ ぶなしめじ	814	32.1
22	木	ご飯	マーボーじゃがいも 中華炒め 美生柑	牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆 いか	にんにく しょうが たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ にら しいたけ ピーマン 緑豆もやし 大豆もやし きくらげ 美生柑	836	27.6
23	金	ハイジパン	かぼちゃのクリームシチュー ★ラタトゥイユ 冷凍パイン	牛乳	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム ベーコン	しょうが かぼちゃ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく なす ピーマン ズッキーニ トマト パインアップル	806	29.7
26	月	キムチご飯	わかめ入り野菜スープ 生揚げのステーキ 春雨とチンゲン菜のサラダ(和風ﾄﾞﾚ)	牛乳	米 油 ごま 砂糖 はるさめ	豚肉 牛乳 わかめ 糸寒天 鶏肉 生揚げ	キムチ にら にんにく 人参 たけのこ 白菜 緑豆もやし しいたけ ねぎ しょうが りんご キャベツ チンゲンサイ	796	29.9
27	火	ご飯	八宝菜 ナスの味噌いため 美生柑	牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 えび いか 豚肉 うずら卵 なんと こうや豆腐	しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 しいたけ チンゲンサイ なす ピーマン 美生柑	844	33.5
28	水	ご飯	五目汁 ★さばの日の出の味噌焼き きのこ入りお浸し(醤油)	牛乳	米 油 でん粉 砂糖	牛乳 鶏肉 竹輪 生揚げ さば	ごぼう 人参 ねぎ しいたけ チンゲンサイ えのきたけ 緑豆もやし キャベツ	802	29.6
29	木	コーン食パン	ABCスープ さわらのトマトソースがけ ジャーマンポテト	プレーン ジョア	パン マカロニ 油 砂糖 じゃが芋 バター	ベーコン さわら ソーセージ チーズ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれんそう しょうが トマト ピーマン	843	31.9
30	金	わかめご飯	小松菜のごま汁 アジの南蛮漬け 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 ごま でん粉 油 砂糖 こんにゃく	わかめ 牛乳 油揚げ あじ くきわかめ 豚肉	小松菜 大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん	844	30.7

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・給食費は、**6月27日(火)**に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	31.3
学校給食摂取基準(範囲)	820	(25~40)



★マークの料理に入っているトマトは、日の出町でとれたものです。
 ★マークの料理に使われているみそは、日の出町で作ったこうじみそです。