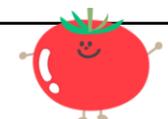


日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	むぎごはん	ハッシュドポーク ツナとジャガイモのカレーいため ミニトマト②	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ パター あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ なまクリーム ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ピーマン ミニトマト	704	23.7
2	金	きなこあげパン	※トマトいりやさいのスープに イカのハーブやき かいそうサラダ(しそドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いか かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー きゅうり	616	28.2
5	月	ごはん	うずらいりすぶた こんにやくサラダ(たまねぎドレ) メロン	ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ キャベツ りょくとうもやし メロン	691	23.8
6	火	かぼちゃしよくパン	※たまごとやさいのカレーに ししゃものフライ②(ソース) ※1ねんせいはいひとり1ぽん グリーンサラダ(ソイドレ)	やさい ジュース	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ベーコン うずらたまご ししゃも	やさいジュース しょうが にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり ピーマン	628	21.4
7	水	ごはん	にらととうふのみそしる いりどり だいずとじゃこのカリカリあげ	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく だいず じゃこ	にら たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん	629	26.3
8	木	チキンライス	とうがんのスープ さけのレモンふうみ ビーンズサラダ(コソドレ)	ぎゅうにゅう	こめ パター こむぎこ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン さけ ひよこまめ	たまねぎ にんじん グリーンピース 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	601	25.9
9	金	しよくパン (マーシャルビーンズ)	※ミネストローネスープ とりのマーマレードやき アスパラベーコンソテー	ぎゅうにゅう	パン チョコクリーム あぶら じゃがいも マーマレード マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト しょうが アスパラガス ぶなしめじ	610	27.8
12	月	かいばしらごはん	けんちんじる いわしのうめしそフライ チンゲンサイのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう さとも こむぎこ パンこ	ほたてかいばしら あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし	にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ ぶなしめじ うめ しそ りょくとうもやし チンゲンサイ キャベツ	663	27.2
13	火	パインパン	※トマトリゾット ポテトチーズオムレツ れんこんサラダ(ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ チーズ たまご ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース スイートコーン れんこん キャベツ きゅうり	638	26.6
14	水	むぎごはん	スープカレー ミモザソテー さくらんぼ②	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ ハム たまご	にんにく たまねぎ かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ セロリー りんご しょうが トマト にんじん キャベツ チンゲンサイ さくらんぼ	640	23.6
15	木	ごはん	★ひのでのみそしる おろしハンバーグ おかひじきいりサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ たまご	かぶ かぶは ねぎ たまねぎ だいこん ぶなしめじ おかひじき キャベツ りょくとうもやし にんじん	631	26.6
16	金	ちゅうかめん	みそラーメンスープ やさいチップス パインヨーグルト	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さつまいも	やきぶた ぶたにく なると わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ りょくとうもやし にんじん ねぎ スイートコーン れんこん さやいんげん かぼちゃ	658	25.4
19	月	いなりずし②	さんさいうどん モロヘイヤとさくらえびのかきあげ(しょうゆ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう	こめ ごま うどん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ さくらえび たまご	にんじん ねぎ しいたけ さんさいミックス たまねぎ モロヘイヤ スイートコーン みかん	606	22.6
20	火	むぎごはん	スタミナどんのぐ きりぼしだいこんのサラダ(ちゅうかドレ) バニラシューアイス	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら しらたき ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ りょくとうもやし にら しょうが にんにく こまつな キャベツ だいずもやし きりぼしだいこん	660	25.6
21	水	ごはん	マーボーじゃがいも ちゅうかいため みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ レンズまめ いか	にんにく しょうが たけのこ ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ きくらげ りょくとうもやし だいずもやし にら みしょうかん	685	22.9
22	木	はいがパン	コーンポタージュ ナスのミートグラタン オクラのソテー	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ チーズ なまクリーム ぶたにく こうやどうふ レンズまめ ベーコン	たまねぎ スイートコーン パセリ なす マッシュルーム にんじん ピーマン オクラ ぶなしめじ	645	26.0
23	金	ごはん	ごもくじる ★さばのひのでのみそやき きのこいりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ なまあげ さば	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ チンゲンサイ キャベツ えのきたけ りょくとうもやし	632	24.1
26	月	キムチごはん	わかめいりやさいスープ なまあげのステーキ はるさめとチンゲンサイのサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ いとかんてん とりにく なまあげ	キムチ にら にんにく にんじん たけのこ はくさい しいたけ りょくとうもやし ねぎ しょうが りんご キャベツ チンゲンサイ	624	24.1
27	火	ごはん	はっぼうさい ナスのみそいため みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご なると こうやどうふ	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ チンゲンサイ なす ピーマン みしょうかん	665	26.8
28	水	ハイジパン	かぼちゃのクリームシチュー ※ラタトゥイユ れいとうパイン	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム ベーコン	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん 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	643	23.8
29	木	わかめごはん	こまつなごまじる あじのなんばんづけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ ごま でんぷん あぶら さとう こんにやく	わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ くきわかめ ぶたにく	こまつな だいこん ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	646	24.7
30	金	コーンしよくパン	ABCスープ さわらのトマトソースかけ ジャーマンポテト	プレーン ジョア	パン マカロニ あぶら さとう じゃがいも パター	ベーコン さわら ソーセージ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが トマト ピーマン	641	25.0

・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	643	25.1
学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)



※マークのりょうりにはいっているトマトは、ひのでまちでとれたものです。
 ★マークのりょうりにつかわれているみそは、ひのでまちでつくったこうじみそです。