

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	火	たけのこご飯	※澄まし汁 赤魚の西京焼き じゃがいもの旨煮	牛乳	米 砂糖 油 焼きふ じゃが芋	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ 豆腐 赤魚 豚肉 さつま揚げ	人参 たけのこ しいたけ ねぎ 玉ねぎ さやいんげん	770	34.2	
2	水	ピザチーズパン	※卵と野菜のカレー煮 ビーンズサラダ(コトドレ) りんごゼリー	牛乳	パン 油 じゃが芋	牛乳 ベーコン うずら卵 ひよこ豆	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 トマト さやいんげん キャベツ マッシュルーム きゅうり	833	29.0	
7	月	山菜ごはん	※おでん ※根菜のごまみそ炒め 冷凍みかん	牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 油 ごま	油揚げ 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ うずら卵 鶏肉	山菜ミックス 人参 しめじ 大根 れんこん ごぼう さやいんげん 冷凍みかん	801	30.1	
8	火	きなこ揚げパン	ポークビーンズ 海藻サラダ(和風ドレ) 角チーズ	牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋	きな粉 牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 チーズ 海藻ミックス	玉ねぎ グリンピース 人参 大根 きゅうり キャベツ	852	34.3	
9	水	麦ご飯	ハッシュドポーク シーフードサラダ(かんきつドレ) ヨーグルト	牛乳	米 大麦 小麦粉 バター 油	牛乳 豚肉 えび たこ いか わかめ ヨーグルト 生クリーム	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	866	33.5	
10	木	食パン (マーシャルビーンズ)	アスパラとホタテのクリーム煮 じゃことキャベツのペペロンソテー ミニトマト②	牛乳	パン じゃが芋 チョコクリーム バター 小麦粉 マカロニ 油	牛乳 鶏肉 生クリーム いんげん豆 帆立貝柱 じゃこ ベーコン	玉ねぎ 人参 セロリー アスパラガス マッシュルーム キャベツ にんにく ミニトマト	809	31.6	
11	金	ご飯	肉じゃが カップ納豆 えびとキャベツの炒め物	牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 納豆 えび	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ねぎ ピーマン にんにく	796	31.0	
14	月	にんじんご飯	サンラータン 高野豆腐とナッツの揚げ煮 わかめのサラダ(しそドレ)	牛乳	米 油 ごま はるさめ でん粉 カシューナッツ 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 こうや豆腐 乾燥わかめ	人参 たけのこ しいたけ きくらげ もやし ねぎ しょうが にんにく 白菜 大根	852	28.6	
15	火	ゆで中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス メロン	牛乳	中華めん 油 ごま さつま芋	焼き豚 豚肉 なた 乾燥わかめ 牛乳	にんにく しょうが もやし キャベツ 人参 れんこん スイートコーン ねぎ かぼちゃ さやいんげん メロン	810	30.3	
16	水	麦ご飯	キーマカレー 揚げとじゃこ入り野菜ソテー 美生柑	牛乳	米 大麦 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆たんぱく チーズ ひよこ豆 脱脂粉乳 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 りんご ほうれんそう キャベツ 美生柑	886	31.6	
17	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) グリーンサラダ(イタリアンドレ)	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 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ葉 セロリー トマト きゅうり ピーマン	797	34.8	
18	金	ご飯	豚汁 桜えびとみつばのかき揚げ(醤油) くきわかめとこんにやくの炒め物	緑茶	米 じゃが芋 里芋 油 小麦粉 砂糖 こんにやく ごま	豚肉 豆腐 桜えび 卵 茎わかめ	ねぎ 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ スイートコーン みつば にんにく	821	30.1	
21	月	ご飯	かぶとえのきの味噌汁 さばのねぎみそ焼き 五目きんぴら	牛乳	米 砂糖 こんにやく 油 ごま	牛乳 油揚げ さば 豚肉 竹輪	かぶ かぶ葉 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん	803	29.3	
22	火	ゆで中華麺	あんかけ焼きそば 切干大根のサラダ(中華ドレ) 杏仁フルーツ	牛乳	中華めん 油 砂糖 でん粉 杏仁ゼリー	豚肉 いか えび なた うずら卵 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 人参 玉ねぎ もやし キャベツ しいたけ きくらげ チンゲンサイ こまつな 切干し大根 白菜 もも みかん パイン りんご	821	35.6	
23	水	ご飯	厚揚げの中華煮 しらたきのキムチ炒め 冷凍パイン	牛乳	米 油 こんにやく 砂糖 でん粉 しらたき ごま	牛乳 鶏肉 うずら卵 生揚げ 豚肉	人参 キャベツ たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ 白菜 キムチ 大根 にはら パイン	827	32.1	
24	木	スライス丸パン	鶏肉とポテトのスープ煮 ハムかつ(ソース) ポイルキャベツ(フレンチドレ)	牛乳	パン じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー パセリ キャベツ もやし	814	34.7	
25	金	ご飯	マーボー豆腐 にら玉炒め 甘夏みかん	牛乳	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 豆腐 豚肉 大豆たんぱく 卵 焼き豚	たけのこ 人参 玉ねぎ ねぎ グリンピース しいたけ しょうが もやし にはら 夏みかん	814	35.1	
28	月	菜飯	キャベツの味噌汁 アジフライ(ソース) ごぼうサラダ(ごまドレ)	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	牛乳 油揚げ あじ	キャベツ 玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう もやし 白菜 枝豆	836	31.5	
29	火	バターロール	キャベツのクリーム煮 さわらのトマトソースがけ きのことアスパラのソテー	コーヒー 牛乳	パン 油 じゃが芋 マカロニ バター 小麦粉 砂糖	コーヒー牛乳 鶏肉 いんげん豆 さわら 生クリーム ベーコン 牛乳	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム にんにく トマト アスパラガス もやし しめじ エリンギ	797	36.3	
30	水	麦ご飯	豚丼の具 ひじきと大豆のサラダ(香味塩ドレ) チーズクレープ	牛乳	米 大麦 油 しらたき 焼きふ 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 チーズクリーム 卵	玉ねぎ ねぎ さやいんげん しいたけ キャベツ 枝豆 人参 スイートコーン	846	30.3	
31	木	トマトパン	ABCスープ ししゃものハーブチーズ揚げ② ツナとジャガイモのカレー炒め	牛乳	パン マカロニ 小麦粉 油 じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン ししゃも チーズ 卵 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 ピーマン	781	28.3	
・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28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	821	32.0
								学校給食摂取基準 (範囲)	820	(25~40)

1日 たけのこご飯

『成長の早い筈のように、まっすぐすくすく育ちますように…』
と、皆さんの元気な成長に願いを込めたメニューです。
旬のおいしさを味わってもらえたら嬉しいです。

※今月の地場産食材※

トマト…2日

長ねぎ…1日 大根…7日 関石さん

感謝して味わっていただきます♪

