


日	曜日	主食	料理名	飲み物など	カや体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくなるもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	火	ピザチーズパン	※たまごとやさいのカレーに ビーンズサラダ(コソドレ) りんごゼリー	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ひよこまめ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい トマト さやいんげん マッシュルーム きゅうり キャベツ	658	23.1
2	水	たけのこごはん	※すましじる あかうおのさいきょうやき じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら やきふ じゃがいも	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ とうふ あかうお ぶたにく さつまあげ	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ さやいんげん	599	27.5
7	月	きなこあげぱん	ポークビーンズ ※かいそうサラダ(わふうドレ) かくチーズ	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ だいず ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ かいそうミックス	たまねぎ グリンピース にんじん だいこん きゅうり キャベツ	682	28.4
8	火	さんさいごはん	おでん こんさいのごまみそいため れいとうみかん	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら ごま じゃがいも	あぶらあげ とりにく ちくわ さつまあげ うずらたまご こんぶ ぎゅうにゅう	さんさいミックス にんじん しめじ だいこん れんこん ごぼう さやいんげん みかん	635	24.2
9	水	しよくパン (マーシャルビーンズ)	アスパラとホタテのクリームに じゃことキャベツのペペロンソテー ミニトマト②	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも チョコクリーム あぶら バター こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ほたてかいばしら いんげんまめ じゃこ なまクリーム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム アスパラガス セロリー キャベツ にんにく にんじん ミニトマト	621	24.9
10	木	むぎごはん	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	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム えび たこ いか わかめ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ にんじん	699	27.5
11	金	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさいチップス メロン	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	にんにく しょうが もやし キャベツ 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 メロン	645	24.5
14	月	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 わかめのサラダ(しそドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま はるさめ 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 しょうが にんにく はくさい だいこん	673	23.2
15	火	ごはん	にくじゃが カップなっとう えびとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう えび	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ねぎ ピーマン にんにく	652	26.4
16	水	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) グリーンサラダ(イタリアドレ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ 生クリーム ツナ	にんにく たまねぎ キャベツ かぶ かぶは セロリー トマト きゅうり ピーマン	629	27.7
17	木	むぎごはん	キーマカレー ※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 バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく じゃこ レンズまめ チーズ ひよこまめ あぶらあげ だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご ほうれんそう キャベツ みしょうかん	700	25.4
18	金	ゆでちゅうかめん	あんかけやきそばのたれ きりぼしだいこんのサラダ (ちゅうかドレ) あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん あんにんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると うずらたまご	にんにく しょうが たけのこ もやし にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ きくらげ チンゲンサイ こまつな きりぼしだいこん はくさい もも みかん パイン りんご	646	28.4
21	月	ごはん	かぶとえのきのみそじる さばのねぎみそやき ごもくきんびら	ぎゅうにゅう	こめ さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あぶらあげ ちくわ	かぶ かぶは えのきたけ たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	640	24.1
22	火	ごはん	とんじる さくらえびとみつばのかきあげ(しょうゆ) くきわかめとこんにやくのいためもの	りよくちや	こめ じゃがいも さといも あぶら こむぎこ こんにやく さとう ごま	ぶたにく とうふ さくらえび たまご くきわかめ	ねぎ にんじん だいこん ごぼう たまねぎ みつば スイートコーン にんにく	617	22.3
23	水	スライスまるパン	とりにくとポテトのスープに ハムかつ(ソース) ポイルキャベツ(フレンチドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ キャベツ もやし	631	27.4
24	木	ごはん	あつあげのちゅうかに しらたきのキムチいため れいとうパイン	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 ごま	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 キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ はくさい だいこん にら パイン	660	25.6
25	金	バターロール	キャベツのクリームに 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 ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ さとう	コーヒーぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ 生クリーム さわら ベーコン ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん 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	642	29.3
28	月	なめし	キャベツのみそじる アジフライ(ソース) ごぼうサラダ(ごまドレ)	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ あじ	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう もやし はくさい えだまめ	662	25.7
29	火	ごはん	マーボーどうふ にらたまいため あまなつみかん	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご だいずたんぱく やきぶた	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ グリンピース しいたけ しょうが もやし にら なつみかん	645	28.4
30	水	トマトパン	ABCスープ ししゃものハーブチーズあげ② ★1ねんせいはいひとり1ぼん ツナとジャガイモのカレーいため	ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン ししゃも チーズ たまご ツナ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ピーマン	635	24.3
31	木	むぎごはん	ぶたどんのぐ ひじきとだいずのサラダ(こうみしおドレ) チーズクレープ	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら しらたき やきふ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず チーズクリーム たまご	たまねぎ ねぎ しいたけ さやいんげん スイートコーン キャベツ えだまめ にんじん	699	25.0

・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	651	25.9
学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)



2日 たけのこごはん

『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。

※4がつ ひのでのたべもの※

トマト…1日
 長ねぎ…2日 / 大根…7日 / ほうれん草…17日 関石さん
 かぶ…16日 原島さん

