

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	金	ソフト麺	※ミートソース 海藻サラダ(ノンオイル柑橘ﾄﾚ) ももゼリー	牛乳	ソフト麺 油 小麦粉	豚肉 大豆たんぱく レンズ豆 チーズ 牛乳 海藻ミックス	玉ねぎ 人参 マッシュルーム さやいんげん キャベツ もやし	851	33.9	
4	月	麦ご飯	スタミナライスの具 おかかポテト メロン	牛乳	米 大麦 油 しらたき ごま 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター	牛乳 豚肉 おかか	玉ねぎ 人参 たけのこ メロン ねぎ にら もやし えのきたけ しょうが にんにく きくらげ	824	27.4	
5	火	貝柱ご飯	豚肉とこんにゃくの炒め汁 大豆とひじきのかき揚げ(醤油) 甘酢和え	牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 ごま	帆立貝柱 油揚げ 牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ひじき 卵 わかめ	人参 ごぼう 枝豆 ねぎ えのきたけ 大根 小松菜 しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	803	31.5	
6	水	ご飯	※小松菜のごま汁 焼き鮭のおろしだれがけ ひじきと糸こんのきんぴら	牛乳	米 ごま こんにゃく 油 砂糖	牛乳 油揚げ 鮭 ひじき さつま揚げ	小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん	785	29.3	
7	木	手作り ハニーレモントースト	野菜のスープ煮 エビ入りスクランブル ペンのミートソースあえ	牛乳	パン バター 砂糖 マーガリン はちみつ じゃが芋 でん粉 マカロニ 油	牛乳 ベーコン 卵 えび 豚肉 大豆たんぱく レンズ豆	レモン しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ 枝豆 パセリ	841	33.2	
8	金	麦ご飯	スープカレー こんにゃくサラダ(玉ねぎﾄﾚ) ブルーベリーヨーグルト	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 こんにゃく	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ひよこ豆 ヨーグルト	にんにく かぼちゃ きゅうり さやいんげん ぶなしめじ 玉ねぎ セロリー りんご 人参 しょうが トマト キャベツ もやし	825	26.0	
11	月	背割りコッペパン	※チリビーンズ ※コーンポタージュ グリーンサラダ(イタリアﾝﾄﾚ)	飲む ヨーグルト	パン 小麦粉 油 じゃが芋 バター	大豆 レンズ豆 豚肉 大豆たんぱく ヨーグルト 鶏肉 牛乳 生クリーム いんげん豆 チーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 スイートコーン パセリ キャベツ もやし きゅうり ピーマン	797	31.2	
12	火	ご飯	つみれ汁 鶏肉の梅マヨ焼き ナスの味噌いため	牛乳	米 油 砂糖 ごま	牛乳 魚肉つみれ わかめ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	しょうが 人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ 梅干し なす ピーマン	823	34.5	
13	水	ソフトフランスパン	ポークシチュー じゃことキャベツのペペロンソテー 小玉すいか	牛乳	パン じゃが芋 小麦粉 バター 油 マカロニ	牛乳 豚肉 ベーコン ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム さやいんげん にんにく キャベツ すいか	805	31.0	
14	木	ご飯	新玉ねぎの味噌汁 いわしの蒲焼 のりサラダ(刻みのり・和風ﾄﾚ)	牛乳	米 じゃが芋 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ いわし のり	玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 えのきたけ キャベツ もやし 人参	849	28.6	
15	金	わかめおにぎり	※カレーうどん ちくわのごま揚げ②(醤油) かわりきんぴら	牛乳	米 うどん でん粉 油 小麦粉 ごま 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ さつま揚げ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ねぎ ごぼう さやいんげん	767	26.2	
18	月	キムチご飯	プチ餃子スープ にらいり卵焼き 春雨とチンゲン菜のサラダ(しそﾄﾚ)	牛乳	米 油 ごま はるさめ 小麦粉	豚肉 わかめ 牛乳 鶏肉 卵 焼き豚	キムチ にんにく しょうが しいたけ たけのこ 人参 もやし ねぎ キャベツ にら 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜	772	31.3	
19	火	食パン (マーマレード)	※ミネストローネスープ 手作り鮭グラタン 桃缶	牛乳	パン マーマレード 油 じゃが芋 バター マカロニ 小麦粉	牛乳 ベーコン チーズ 鮭	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト グリンピース マッシュルーム もも	790	30.7	
20	水	ご飯	生揚げとうずらのチリソース煮 チンジャオロース 冷凍パイ	牛乳	米 砂糖 でん粉 油	牛乳 うずら卵 生揚げ いか 豚肉	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ねぎ にら しょうが にんにく ピーマン もやし パインアップル	833	34.2	
21	木	高菜めし 熊本	だご汁 がめ煮 ミニトマト②	熊本・大分 福岡 熊本産(予定)	牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 さと芋 こんにゃく	卵 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 こんぶ	高菜 かぼちゃ 大根 人参 ねぎ ぶなしめじ ごぼう たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん ミニトマト	800	29.9
22	金	ご飯	マーボーなす豆腐 ビーフンの中華炒め 美生柑	牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ビーフン ごま	牛乳 豆腐 豚肉 大豆たんぱく	なす たけのこ 人参 玉ねぎ にら ねぎ しいたけ しょうが にんにく きくらげ ピーマン 美生柑	869	31.9	
25	月	ハヤシライス	アスパラベーコンソテー さくらんぼ②	牛乳	米 大麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉	豚肉 牛乳 ベーコン	にんにく しょうが さくらんぼ 人参 マッシュルーム トマト グリンピース りんご キャベツ アスパラガス エリンギ 玉ねぎ	822	26.8	
26	火	食パン (マーシャルビンズ)	※トマトと夏野菜のスープ煮 イカのハーブ焼き ※ポテトカルボナーラ	牛乳	パン チョコクリーム 油 マカロニ じゃが芋	牛乳 ソーセージ 豚肉 いか ベーコン 生クリーム チーズ	しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ なす さやいんげん トマト セロリー にんにく	811	36.0	
27	水	ゆかりご飯	けんちん汁 鶏肉のから揚げ② かぶのお浸し(醤油)	牛乳	米 さと芋 油 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ しょうが かぶ かぶ葉 キャベツ もやし	811	34.2	
28	木	中華麺	ジャージャン麺 アスパラ入り中華炒め フルーツのヨーグルトかけ	牛乳	中華麺 油 砂糖 小麦粉 でん粉	豚肉 大豆たんぱく 牛乳 いか ヨーグルト	しょうが にんにく 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ にら たけのこ もやし きくらげ アスパラガス もも みかん パインアップル りんご	804	34.8	
29	金	こぎつねごはん	かきたまみそ汁 ししゃもの南蛮漬け② わかめのサラダ(香味塩ﾄﾚ)	りんご ジュース	米 油 砂糖 でん粉	鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 ししゃも わかめ	人参 しょうが りんご えのきたけ ねぎ 小松菜 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根 もやし	760	26.6	
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、 <b>6月27日(水)</b> に引き落としになります。 <u>前日までに口座の残高を確認してください。</u> ・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	812	30.9	
							学 校 給 食 摂 取 基 準 (範 囲)	820	(25～40)	

21日(木) 九州の郷土料理

★**高菜**は熊本県の阿蘇や福岡県の筑後で多く育てられ、この地域の高菜漬けは名物となっています。

★大分県では「だんご汁」と呼ぶ**だご汁**は、熊本県では「だご汁」と呼ばれています。小麦粉を練ってちぎった団子が入っていることからこう呼ばれます。

★**がめ煮**は筑前煮や炒り鶏とも呼ばれる料理で、博多弁で【寄せ集める】という意味の【がめくり込む】や、鶏肉の代わりに亀を使っていた時代があったことなどが名前の由来だそうです。

※今月の地場産食材※

玉ねぎ …1日,6日,11日,15日 門馬さん

じゃがいも … 26日 原島さん

トマト … 19日、26日

感謝して味わっていただきます♪