

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	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	かいばしらごはん	ぶたにくとこんにやくのいためじる だいずとひじきのかきあげ(しょうゆ) あまずあえ	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく こむぎこ ごま	ほたてかいばしら ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず ひじき たまご ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ だいこん こまつな しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	640	25.4
4	月	むぎごはん	スタミナライスのご おかかポテト メロン	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん しらたき ごま あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく おかか	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら もやし えのきたけ しょうが にんにく きくらげ メロン	658	22.3
5	火	ソフトめん	ミートソース かいそうサラダ(ノンオイルかんきつドレ) ももゼリー	ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こむぎこ	ぶたにく だいずたんぱく レンズまめ ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん キャベツ もやし	679	27.2
6	水	ごはん	こまつなのごまじる やきざけのおろしだれがけ ひじきとこんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ ごま こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ひじき さつまあげ	こまつな だいこん たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	627	24.2
7	木	むぎごはん	スープカレー こんにやくサラダ(たまねぎドレ) ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ レンズまめ ヨーグルト	にんにく かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリー りんご しょうが トマト にんじん キャベツ もやし きゅうり	670	21.9
8	金	てづくり ハニーレモン toast	やさいのスープに エビいりスクランブル ペンのミートソースあえ	ぎゅうにゅう	パン バター さとう マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも でんぶん マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご えび ぶたにく だいずたんぱく レンズまめ	レモン しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ えだまめ パセリ	663	26.5
11	月	ごはん	つみれじる とりにくのうめマヨやき ナスのみそいため	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぎょにくつみれ ぶたにく だいずたんぱく	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ うめぼし なす ピーマン	661	28.3
12	火	せわりコッペパン	チリビーンズ コーンポタージュ グリーンサラダ(イタリアンドレ)	のむ ヨーグルト	パン こむぎこ あぶら じゃがいも バター	だいず ぶたにく レンズまめ だいずたんぱく ヨーグルト 生クリーム いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 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	625	24.8
13	水	ごはん	しんたまねぎのみそじる いわしのかばやき のりサラダ(きざみのり・わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし のり	たまねぎ ねぎ チンゲンサイ えのきたけ キャベツ もやし にんじん	668	23.6
14	木	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 こだますいか	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく キャベツ すいか	634	24.4
15	金	キムチごはん	プチぎょうざスープ にら入りたまごやき はるさめとチンゲンさいのサラダ(しそドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま はるさめ こむぎこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう とりにく たまご やきぶた	キムチ にんにく しょうが しいたけ たけのこ にんじん もやし ねぎ キャベツ いら たまねぎ ほうれんそう ちんげんさい	609	25.3
18	月	わかめおにぎり	カレーうどん ちくわのごまあげ②(しょうゆ) ★1ねんせいひとり1こ かわりきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ うどん でんぶん あぶら こむぎこ ごま じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ さつまあげ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ぶなしめじ ねぎ ごぼう さやいんげん	645	23.1
19	火	ごはん	なまあげとうずらのチリソースに チンジャオロース れいとうパイ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご なまあげ いか ぶたにく	ねぎ にんにく しょうが たけのこ にんじん しいたけ いら もやし たまねぎ ピーマン パイナップル	680	27.4
20	水	しよくパン (マーマレード)	ミネストローネスープ てづくりさけグラタン ももかん	ぎゅうにゅう	パン マーマレード あぶら じゃがいも マカロニ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ さけ	にんにく トマト にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース もも	645	24.4
21	木	たかなめし くまもと	だごじる くまもと・おおいだ がめに ふくおか ミニトマト② くまもと産(よてい)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ さとも こんにやく	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく こんぶ	たかな かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ ぶなしめじ ミニトマト たけのこ れんこん しいたけ さやいんげん ごぼう	631	24.0
22	金	ごはん	マーボーなすどうふ ビーフンのちゅうかいため みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ビーフン ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいずたんぱく	なす たけのこ にんじん たまねぎ いら ねぎ しいたけ しょうが にんにく きくらげ ピーマン みしょうかん	682	25.7
25	月	むぎごはん	ハヤシライス アスパラベーコンソテー さくらんぼ②	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご グリンピース エリンギ キャベツ アスパラガス さくらんぼ	648	21.5
26	火	ゆかりごはん	けんちんじる とりにくのからあげ② かぶのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ さとも あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく どうふ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しょうが かぶ かぶは キャベツ もやし	644	27.1
27	水	しよくパン (マッシュルーム)	トマトとなつやさいのスープに イカのハーブやき ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン あぶら チョコクリーム マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく いか チーズ ベーコン 生クリーム	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ なす トマト さやいんげん セロリー にんにく	620	28.7
28	木	こぎつねごはん	かきたまみそじる ししゃものなんばんづけ② ★1ねんせいひとり1ぼん わかめのサラダ(こうみしおドレ)	りんご ジュース	こめ あぶら さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ どうふ たまご ししゃも わかめ	にんじん しょうが もやし りんご えのきたけ ねぎ こまつな たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん	643	22.0
29	金	ちゅうかめん	ジャージャンめんのぐ アスパラいりちゅうかいため フルーツのヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう だいずたんぱく いか ヨーグルト	しょうが にんにく ねぎ しいたけ いら にんじん たまねぎ もやし たけのこ きくらげ アスパラガス もも みかん パイナップル りんご	634	27.5

・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(水)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	648	25.0
学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

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。

※こんげつのひのでのたべもの※

たまご 玉ねぎ … 1日、6日、15日 門馬さん
 だいこん 大根 … 1日 関石さん
 トマト … 20日、27日
 感謝して味わっていただきます♪