

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]
7	火	茶飯	おでん 豚肉とキャベツの味噌炒め ぶどうゼリー	牛乳	米 こんにやく じゃが芋 砂糖 油 ごま ゼリー	牛乳 竹輪 さつま揚げ はんぺん うずら卵 昆布 豚肉	人参 大根 キャベツ 玉ねぎ さやいんげん	781	32.0
8	水	きなこ揚げパン	ポークビーンズ マカロニサラダ(コントレ) ミニトマト②	牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ ドレッシング	きな粉 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ミニトマト	864	31.8
9	木	ご飯	●芋の子汁 焼き鮭のおろしだれがけ 茎わかめとこんにやくの炒め物	牛乳	米 里芋 こんにやく 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 鮭 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ	玉ねぎ 人参 まいたけ ごぼう ねぎ 大根 さやいんげん	808	33.6
10	金	ゆで中華麺	●みそラーメンスープ 野菜チップス 清美オレンジ	牛乳	中華麺 ごま さつま芋 油	牛乳 焼豚 豚肉 なると わかめ みそ	にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ とうもろこし れんこん 人参 さやいんげん かぼちゃ オレンジ	817	32.0
13	月	ご飯	中華風コーンスープ 手作りエビ入り春巻き ホイコーロー	牛乳	米 はるさめ 油 でん粉 春巻きの皮 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵 帆立貝柱 えび 豚肉 大豆たんぱく	玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 とうもろこし しょうが にはら たけのこ 人参 しいたけ にんにく キャベツ ピーマン	858	31.6
14	火	ココアパン	かぶのクリーム煮 チーズ入りオムレツ ビーンズサラダ(玉ねぎドレ)	コーヒー 牛乳	パン じゃが芋 バター 油 小麦粉	コーヒー牛乳 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム 豆乳 卵 ベーコン チーズ ひよこ豆	玉ねぎ 人参 かぶ かぶ葉 マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	818	33.5
15	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 麦 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆たんぱく チーズ レンズ豆 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ 油揚げ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご キャベツ ほうれん草 美生柑	829	30.6
16	木	黒砂糖パン	ボルシチ風スープ煮 サーモンのコトレータ(ソース) オリビエサラダ(サウザントレ)	牛乳	パン じゃが芋 油 パン粉 バター ドレッシング	牛乳 豚肉 ウィンナー 生クリーム おから 鮭 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ かぶ かぶ葉 トマト きゅうり とうもろこし	847	34.9
17	金	ご飯	厚揚げの中華煮 白滝のキムチ炒め 冷凍パイ	牛乳	米 こんにやく 油 砂糖 でん粉 しらたき ごま	牛乳 鶏肉 生揚げ うずら卵 豚肉	玉ねぎ キャベツ 人参 たけのこ チンゲン菜 しいたけ キムチ 白菜 にはら パインアップル	841	33.1
20	月	菜飯	キャベツの味噌汁 ししゃもの磯部揚げ② 筑前煮	牛乳	米 小麦粉 油 こんにやく 砂糖	牛乳 油揚げ みそ ししゃも あおのり 鶏肉 竹輪	キャベツ ねぎ 玉ねぎ 人参 ごぼう たけのこ さやいんげん	825	33.1
21	火	食パン (マーシャルビーンズ)	ポークシチュー いかのハーブ焼き コールスローサラダ(ノンオイルごまドレ)	牛乳	パン じゃが芋 バター 油 小麦粉 チョコクリーム	牛乳 豚肉 いか	にんにく 人参 玉ねぎ さやいんげん マッシュルーム キャベツ とうもろこし	808	34.8
22	水	きんぴらご飯	じゃが芋の味噌汁 鶏肉の唐揚げ② うどん入りお浸し(醤油)	牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉	竹輪 牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	ごぼう 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが 白菜 うど チンゲン菜 もやし	819	30.0
23	木	手作り ガーリックトースト	チキンのトマト煮 アスパラとシーフードのソテー プリン	牛乳	パン バター マーガリン じゃが芋 砂糖 油 プリン	牛乳 鶏肉 鶏肉 ひよこ豆 いか えび	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし マッシュルーム アスパラガス	782	34.6
24	金	ご飯	麻婆豆腐 中華炒め ミニトマト②	牛乳	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 豆腐 レンズ豆 みそ いか	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ねぎ にはら 白菜 もやし ピーマン ミニトマト	804	35.6
27	月	ご飯	にらたま汁 鶏とごぼうの揚げ煮 切干大根の炒り煮	牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま こんにやく	牛乳 卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ ねぎ にはら ごぼう 切干大根 人参 さやいんげん	842	32.4
28	火	麦ご飯	豚丼の具 きんぴら煮 ヨーグルト	牛乳	米 麦 しらたき 焼きふ 油 砂糖 こんにやく じゃが芋	牛乳 豚肉 ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ごぼう さやいんげん	861	31.6
29	水	ほうれん草食パン	●卵と野菜のスープ煮 なすのミートグラタン 桃缶	牛乳	パン じゃが芋 マカロニ 油	牛乳 ベーコン 豚肉 うずら卵 レンズ豆 大豆たんぱく チーズ	しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト さやいんげん なす 桃	841	32.4
30	木	そばろご飯	かぶの味噌汁 鯉の竜田揚げ チンゲン菜のお浸し(醤油)	りんご ジュース	米 砂糖 油 マヨネーズ 砂糖 でん粉	鶏肉 卵 油揚げ みそ かつお	しょうが りんごジュース かぶ 葉 玉ねぎ ねぎ にんにく チンゲン菜 キャベツ もやし 人参	831	36.7
31	金	ソフト麺	ミートソース ツナとじゃが芋のカレー炒め メロン	牛乳	ソフト麺 油 小麦粉 じゃが芋 バター	牛乳 チーズ 豚肉 大豆たんぱく レンズ豆 ツナ	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム さやいんげん ピーマン メロン	873	32.6



ロシア料理

・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27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	829	33.0
学校給食摂取基準(範囲)	830	(27~42)

●16日(木)ロシア料理●

*サーモンのコトレータ…鮭でできたメンチカツのような料理
 *オリビエサラダ…鶏肉が入った具だくさんのポテトサラダ
 食べやすい味にアレンジしています！ロシアの雰囲気味わってみてください★

●今月の日の出の野菜●

献立表★マークの料理に入っています。感謝していただきましょう♪

長ねぎ(関石さん)…9・10日分 トマト…29日

