

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 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]
7	火	きなこあげぱん	ポークビーンズ マカロニサラダ(コントレ) ミニトマト②	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ ドレッシング	きなこ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり ミニトマト	679	25.2
8	水	ちゃめし	おでん ぶたにくとキャベツのみそいため ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ はんぺん うずらたまご こんぶ ぶたにく	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ いんげん	630	26.0
9	木	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさしいチップス きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく なた 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 にんじん いんげん かぼちゃ オレンジ	645	25.8
10	金	ごはん	いものこじる やきじゃけのおろしだれがけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ さといも こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さけ くきわかめ さつまあげ あぶらあげ	たまねぎ にんじん まいたけ ごぼう ねぎ だいこん いんげん	623	27.2
13	月	ごはん	ちゅうかふうコーンスープ てづくりえびいりはるまき ホイコーロー	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ でんぶん さとう はるまきのかわ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご えび ぶたにく ほたてかいばしら だいずたんぱく	たまねぎ ねぎ チンゲンサイ とうもろこし しょうが いら たけのこ にんじん しいたけ にんにく キャベツ ピーマン	684	25.6
14	火	むぎごはん	キーマカレー あげとじゃこいりやさしいソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ 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 ひよこまめ レンズまめ だっしふんにゅう チーズ ちりめんじゃこ あぶらあげ	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 キャベツ ほうれんそう みしょうかん	671	24.8
15	水	ココアパン	かぶのクリームに チーズいりオムレツ ビーンズサラダ(玉ねぎドレ)	コーヒー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム とうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう たまご チーズ ひよこまめ	たまねぎ にんじん かぶ かぶは マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり とうもろこし	645	26.4
16	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 こんにやく あぶら さとう でんぶん しらたき ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ うずらたまご ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ キムチ はくさい いら パインアップル	659	26.0
17	金	くろざとうパン	ボルシチふうスープに サーモンのコトレータ(ソース) オリビエサラダ(サウザンドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら パンこ バター ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー さけ おから なまクリーム とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ かぶ かぶは トマト きゅうり とうもろこし	660	27.4
20	月	なめし	キャベツのみそしる ししゃものいそべあげ② ★1・2ねんせい はひとり1ぽん ちくぜんに	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ししゃも あおのり とりにく ちくわ	キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう たけのこ いんげん	653	26.6
21	火	きんぴらごはん	じゃがいものみそしる とりにくのからあげ② うどいりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ しょうが はくさい うど チンゲンサイ もやし	668	25.3
22	水	しよくパン (マーシャルビンス)	ポークシチュー いかのハーブやき コールスローサラダ(ノンオイルごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ チョコクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんにく にんじん たまねぎ いんげん マッシュルーム キャベツ とうもろこし	633	28.1
23	木	ごはん	マーボーどうふ ちゅうかいため ミニトマト②	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく とうふ レンズまめ みそ いか	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いら はくさい もやし ピーマン ミニトマト	612	27.9
24	金	てづくり ガーリックトースト	チキンのトマトに アスパラとシーフードのソテー プリン	ぎゅうにゅう	パン バター マーガリン あぶら じゃがいも さとう プリン	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ いか えび	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム アスパラガス とうもろこし	625	27.3
27	月	ごはん	いらたまじる とりとこんさいのあげに きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく あぶらあげ	たまねぎ ねぎ いら ごぼう きりぼしだいこん にんじん いんげん	658	25.6
28	火	ほうれんそう しよくパン	たまごとやさいのスープに なすのミートグラタン ももかん	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン うずらたまご ぶたにく だいずたんぱく レンズまめ チーズ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ トマト いんげん なす もも	673	26.0
29	水	むぎごはん	ぶたどんのぐ きんぴらに ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ しらたき やきふ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ごぼう いんげん	675	25.9
30	木	ソフトめん	ミートソース ツナとじゃがいものカレーいため メロン	ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら こむぎこ じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく レンズまめ チーズ ツナ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム いんげん ピーマン メロン	698	26.3
31	金	そぼろごはん	かぶのみそしる かつおのたつたあげ チンゲンさいのおひたし(しょうゆ)	りんご ジュース	こめ さとう あぶら マヨネーズ でんぶん	とりにく たまご あぶらあげ みそ かつお	しょうが りんごジュース かぶ かぶは たまねぎ ねぎ にんにく チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん	634	27.3

・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

654

26.4

学校給食摂取基準
(範囲)

650

(21~
33)

17日(金)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…鶏肉が入った臭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…28日