

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]
3	月	貝柱ご飯	つみれ汁 鶏肉の梅マヨ焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	帆立貝柱 油揚げ 牛乳 魚肉つみれ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	ごぼう 人参 枝豆 しょうが 大根 玉ねぎ ねぎ しいたけ 梅 さやいんげん	798	33.2
4	火	ご飯	麻婆なす豆腐 ビーフンの中華炒め メロン	牛乳	米 油 砂糖 でん粉 ビーフン ごま	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 豆腐 レンズ豆 みそ	なす しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ねぎ にら にんにく ピーマン きくらげ メロン	822	31.7
5	水	ご飯	肉じゃが 大豆とじゃこのカリカリ揚げ おかひじき入りサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく 油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	人参 玉ねぎ さやいんげん おかひじき キャベツ もやし	869	31.9
6	木	トマトパン	かぶのカレークリームシチュー 白身魚のハーブ焼き グリーンサラダ(コソドレ)	牛乳	パン じゃが芋 バター 油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 いんげん豆 牛乳 生クリーム 豆乳 たら	玉ねぎ 人参 かぶ かぶ葉 マッシュルーム セロリ キャベツ もやし きゅうり ピーマン	792	33.9
7	金	麦ご飯	スープカレー シーフードサラダ(サウザンドレ) 美生柑	牛乳	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆 わかめ いか えび たこ 帆立貝柱	にんにく しょうが かぼちゃ 玉ねぎ セロリ さやいんげん しめじ トマト りんご キャベツ きゅうり 美生柑	799	31.8
10	月	パン	イタリアンスープ 鯖のトマトソースがけ ローストポテト	牛乳	パン パン粉 油 砂糖 じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン 卵 チーズ さわら ウィンナー	玉ねぎ 人参 とうもろこし しょうが にんにく ピーマン トマト しめじ パセリ	804	34.7
11	火	麦ご飯	ハヤシライスルー アスパラの卵炒め ヨーグルト	牛乳	米 麦 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース りんご しめじ アスパラガス キャベツ	852	30.7
12	水	手作り ハニレモントースト	ポトフ ペンネのミートソース和え 海藻サラダ(玉ねぎドレ)	牛乳	パン バター マーガリン 砂糖 はちみつ じゃが芋 マカロニ 油	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナー レンズ豆 大豆たんぱく 海藻ミックス	レモン汁 玉ねぎ 人参 キャベツ さやいんげん なす パセリ きゅうり	820	32.5
13	木	ご飯	かぼちゃの味噌汁 いわしの蒲焼き のりサラダ(刻みのり・和風ドレ)	牛乳	米 でん粉 油 砂糖	牛乳 油揚げ みそ いわし 焼きのり	かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし えのき	877	32.3
14	金	バターロール	シーフードシチュー 焼きウィンナー② キャベツのソテー	飲む ヨーグルト	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター	飲むヨーグルト 鮭 いか えび 牛乳 豆乳 いんげん豆 生クリーム ウィンナー ハム	しょうが 人参 玉ねぎ セロリ しめじ さやいんげん キャベツ	800	34.2
17	月	ゆで中華麺	ジャージャー麺 揚げなすの中華おろし和え 小玉すいか	牛乳	中華麺 砂糖 でん粉 油	牛乳 豚肉 大豆たんぱく みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ たけのこ きくらげ なす 大根 小玉すいか	855	34.3
18	火	ご飯	鶏ごぼう汁 鯖のねぎみそ焼き チンゲン菜のお浸し(醤油)	牛乳	米 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 さば みそ	ごぼう 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ チンゲン菜 キャベツ もやし	815	32.2
19	水	食パン (いちごジャム)	とうがんのスープ いかのオーロラソース焼き ポテトカルボナーラ	牛乳	パン マカロニ 油 じゃが芋 バター いちごジャム	牛乳 ウィナー いか ベーコン 豆乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 とうがん さやいんげん にんにく マッシュルーム パセリ	780	32.8
20	木	麦ご飯	中華丼の具 ごぼうチップスサラダ(しそドレ) ★サラダとごぼうは別々に配缶します 冷凍パン	牛乳	米 麦 油 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 いか えび なた うずら卵	にんにく しょうが 人参 白菜 玉ねぎ もやし たけのこ チンゲン菜 しいたけ きくらげ ごぼう 切干大根 キャベツ パインアップル	868	33.7
21	金	梅ちりご飯	五目汁 竹輪の2色揚げ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 こんにゃく 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 生揚げ 竹輪 あおのり 茎わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう たけのこ チンゲン菜 ねぎ ごぼう さやいんげん 梅	841	31.4
24	月	ソフト麺	カレーミートソース ひじきと大豆のサラダ(ごまドレ) さくらんぼ②	牛乳	ソフト麺 油 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 チーズ 大豆たんぱく 脱脂粉乳 レンズ豆 ひじき 大豆	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし さくらんぼ	884	32.5
25	火	ご飯	もやしの担々スープ 生揚げのステーキ にら玉炒め	牛乳	米 はるさめ 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 大豆たんぱく みそ 生揚げ 卵	にんにく しょうが もやし 白菜 チンゲン菜 人参 ねぎ しいたけ りんご にら 玉ねぎ	834	32.8
26	水	キムチご飯	プチ餃子スープ にら入り卵焼き 春雨とチンゲン菜のサラダ(中華ドレ)	牛乳	米 ぎょうざの皮 油 ごま はるさめ	豚肉 牛乳 鶏肉 なた 卵 焼豚	にんにく キムチ しょうが もやし 人参 たけのこ ねぎ しいたけ 玉ねぎ にら 白菜 チンゲン菜	843	32.6
27	木	背割りコッペパン	鶏肉と夏野菜のトマト煮 ツナペースト(マヨネーズ) ★パンに挟む レモンゼリー	牛乳	パン じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ ゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ ピーマン さやいんげん マッシュルーム パセリ	810	35.7
28	金	ゆかりご飯	豚汁 ししゃものフライ②(ソース) わかめサラダ(パンパンドレ)	りんご ジュース	米 じゃが芋 こんにゃく 油 小麦粉 パン粉	豚肉 豆腐 みそ ししゃも わかめ	りんごジュース 大根 人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	849	30.4

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(木)**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 830 32.8

学校給食摂取基準 (範囲) 830 (27~42)



今月の日の出の野菜



 献立表の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♪

関石さん 大根...3日(つみれ汁)
 
 長ねぎ...4日(麻婆なす豆腐)
 


入梅

3日はつみれに、13日は蒲焼に旬のいわしを使います。

入梅とは暦の上での梅雨入りのことを言い、この時期にとれるいわしは1年の中でも一番脂ののって美味しいとされています。