

よていこんだてひょう (小学校)

日の出町学校給食センター

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]
3	月	かいばしらごはん	☀️つみれじる とりにくのうめマヨやき しんじゃがいものそぼろに <div>にゅうばい こんだて☂️</div>	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	ほたてかいばしら あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょにくつみれ だいずたんぱく	ごぼう にんじん えだまめ しょうが だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ うめ いんげん	627	27.0
4	火	トマトパン	かぶのカレークリームシチュー しろみぎかなのハーブやき グリーンサラダ(コールド)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム たら	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 もやし きゅうり ビーマン	629	27.5
5	水	ごはん	にくじゃが だいずとじゃこのカリカリあげ おかひじきいりサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ いんげん おかひじき キャベツ もやし	680	25.4
6	木	ごはん	☀️マーボーなすどうふ ビーフンのちゅうかいいため メロン	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん ビーフン ごま	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 ぶたにく	なす しょうが たまねぎ にら にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく ピーマン きくらげ メロン	674	25.6
7	金	パインパン	イタリアンスープ さわらのトマトソースがけ ローストポテト	ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ さわら ウィナー	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし しょうが ピーマン トマト しめじ パセリ	636	28.2
10	月	むぎごはん	スープカレー シーフードサラダ(サウザントレ) みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ レンズまめ わかめ いか えび たこ ほたてかいばしら	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ セロリ いんげん しめじ トマト りんご キャベツ きゅうり みしょうかん	644	25.9
11	火	てづくり ハニレモントースト	ポトフ ペンネのなすミートソースあえ かいそうサラダ(たまねぎドレ)	ぎゅうにゅう	パン バター マーガリン はちみつ さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー ぶたにく だいずたんぱく レンズまめ かいそうミックス	レモンじる たまねぎ キャベツ いんげん なす パセリ きゅうり にんじん	645	26.2
12	水	むぎごはん	ハヤシライスルー アスパラのたまごいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト りんご アスパラガス キャベツ しめじ	696	25.4
13	木	バターロール	シーフードシチュー やきウィナー② キャベツのソテー	のむ ヨーグルト	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	のむヨーグルト さけ いか えび とうにゅう ぎゅうにゅう ウィナー いんげんまめ ハム なまクリーム	しょうが にんじん たまねぎ セロリ しめじ いんげん キャベツ	625	26.8
14	金	ごはん	かぼちゃのみそしる 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 でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ いわし やきのり	かぼちゃ たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ えのき にんじん	672	26.0
17	月	ごはん	とりごぼうじる さばのねぎみそやき チンゲンさいのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば みそ	ごぼう たまねぎ にんじん こまつな ねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし	632	26.1
18	火	ゆでちゅうかめん	ジャージャンめん あげなすのちゅうかおろしあえ こだますいか	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ なす だいこん こだますいか	681	27.5
19	水	むぎごはん	はっぼうさい ごぼうチップスサラダ(しそドレ) ★サラダとごぼうは べつの しょうかんで だします れいとうパイン	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なんと うずらたまご	にんにく しょうが にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ ごぼう きりぼしだいこん キャベツ パインアップル	669	26.5
20	木	しよくパン (いちごジャム)	とうがんのスープ いかのオーロラソースやき ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら じゃがいも バター いちごジャム	ぎゅうにゅう いか ウィナー ベーコン とうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん とうがん いんげん マッシュルーム パセリ にんにく	623	27.3
21	金	うめちりごはん	ごもくじる ちくわの2しよくあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく あおのり くきわかめ ちくわ ちりめんじゃこ	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう たけのこ ねぎ チンゲンサイ ごぼう いんげん うめ	676	26.8
24	月	ごはん	もやしのたんたんスープ なまあげのステーキ にらたまいため	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく みそ なまあげ たまご	にんにく しょうが もやし はくさい チンゲンサイ にんじん ねぎ しいたけ りんご にら たまねぎ	657	26.2
25	火	ソフトめん	カレーミートソース ひじきとだいずのサラダ(ごまドレ) さくらんぼ②	ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら バター こむぎこ ごまドレッシング	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 だっしふんにゅう ひじき だいず	にんじん たまねぎ 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	697	26.0
26	水	キムチごはん	プチぎょうざスープ にらいりたまごやき はるさめとチンゲンさいのサラダ(ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ ぎょうざのかわ あぶら ごま はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なんと たまご やきぶた	にんにく キムチ しょうが もやし にんじん たけのこ ねぎ しいたけ たまねぎ にら はくさい チンゲンサイ	659	26.1
27	木	ゆかりごはん	とんじる ししゃものフライ②(ソース) ★1・2ねんせいはひとり1ぼん わかめサラダ(パンパンドレ)	りんご ジュース	こめ じゃがいも こんにやく あぶら こむぎこ パンこ	ぶたにく とうふ みそ ししゃも わかめ	りんごジュース だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	652	22.9
28	金	せわりコッペパン	とりにくとなつやさいのトマトに ツナペースト(ノンエッグマヨネーズ) レモンゼリー	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ピーマン いんげん マッシュルーム パセリ	615	28.1
・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	654	26.4
							学 校 給 食 摂 取 基 準 (範 囲)	650	(21～33)

☀️

こんげつ

ひ

で

やさい

かんしゃ

感謝

して

いただき

ましょう♪

☀️

感謝

感謝

して

いただき

ましょう♪

☀️

こんげつ

ひ

で

やさい

かんしゃ

感謝

して

いただき

ましょう♪

☀️

こんげつ