

# よていこんだてひょう (小学校)

令和5年 5月

日の出町学校給食センター 小学校

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 たんぱく質		
1月	ごはん まっちゃふりかけ 八十八夜メニュー	とうふとねぎのみそしる さけのしおやき きんぴらに	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、み そ、さけ、ぶたにく、こんぶ、のり	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、ごぼ う、さやいんげん	606 kcal 27.7 g		
2火	ちゅうかふうおこわ 端午の節句 メニュー	ワントンスープ にらいりたまごやき かしわもち	ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、ごまあぶら、さど う、ワントンのかわ、かしわもち	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいずたん ばく、たまご、ハム	たけのこ、にんじん、しいたけ、しょう が、もやし、チンゲンさい、ながねぎ、 たまねぎ、にら	609 kcal 26.3 g		
8月	せわりコッペパン	やさいのスープに ツナのマヨコーン炒め ナポリタンソース	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、スパ ゲッティ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ、ぶたに く、ハム、チーズ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、とうもろこし、ピーマン、マッシュ ルーム、トマトピューレ	606 kcal 25.3 g		
9火	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさいチップス きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつ まいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わか め、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこ ん、にんじん、さやいんげん、かほ ちゃ、きよみオレンジ	647 kcal 27.6 g		
10水	むぎごはん ポークカレー	にたまご かいそうサラダ (ツイドレ)	ぶどう ジュース	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	ぶたにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう、 チーズ、たまご、かいそうミックス	ぶどうジュース、にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ト マト、キャベツ、きゅうり	645 kcal 19.8 g		
11木	よこわりまるパン	ラビオリスープ チキンカツ (ソース) ポテトベーコン炒め	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、と りにく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう	626 kcal 32.8 g		
12金	たけのごはん	あぶらあげとねぎのみそしる ししゃものいそべあげ② *1.2ねんせいはいひとり1ぼん こまつなとえのきのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、こむぎこ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 とうふ、みそ、ししゃも、あおのり	にんじん、たけのこ、たまねぎ、ながね ぎ、こまつな、えのき、キャベツ	608 kcal 27.0 g		
15月	ごはん のりつくだに	わかたけじる さばのごまみそがけ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、ごま、こんにやく、あ ぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、さば、 みそ、くきわかめ、ぶたにく、のり	たけのこ、ながねぎ、にんじん、ごぼ う、さやいんげん	646 kcal 26.0 g		
16火	ガーリックフランス	トマトのリゾット ミモザソース ヨーグルト	ぎゅうにゅう	パン、こめ、あぶら、マヨネーズ、で んぷん	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、ハ ム、たまご、とうにゅう、ヨーグルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマ ト、マッシュルーム、さやいんげん、 キャベツ、チンゲンさい	612 kcal 21.9 g		
17水	ごはん	マーボーどうふ ビーフンのちゅうかいため もやしサラダ (フレドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、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 ばく、とうふ、レンズまめ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけの こ、しいたけ、ながねぎ、にら、にんに く、ピーマン、きくらげ、こまつな、も やし	613 kcal 26.2 g		
18木	くろぎとうしょくパン フランス料理	ABCスープ さわらのチーズムニエル ツナとじゃがいものカレーいため	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、さわら、チー ズ、ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、こまつな、ピーマン	594 kcal 28.5 g		
19金	わかめごはん	チゲふうとんじる とりにくのてりやき いんげんのごまあえいため	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、み そ、とりにく、あぶらあげ	しょうが、にんにく、キムチ、はくさ い、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えの き、こまつな、ながねぎ、さやいんげん	595 kcal 29.3 g		
22月	ごはん	ちゅうかスープ いかのチリソース マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぷん、あぶ ら、さとう、はるさめ	ぎゅうにゅう、とりにく、いか、ぶたに く、だいずたんばく	たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲン さい、きくらげ、しょうが、にんにく、 ながねぎ、にら	608 kcal 24.1 g		
23火	はいがパン はちみつ	イタリアンスープ マカロニのミートソースあえ こんにやくサラダ (コوندレ)	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、マカロニ、あぶら、さ とう、こんにやく、コوندレッシ ング、はちみつ	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チー ズ、ぶたにく、だいずたんばく、レンズ まめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ト マトピューレ、キャベツ、もやし、チ ンゲンさい	607 kcal 25.7 g		
24水	ごはん	かぶのみそしる アジフライ (ソース) きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、こ んにやく、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、あじ こ	かぶ、たまねぎ、ながねぎ、きりぼしだ いこん、にんじん、さやいんげん	620 kcal 26.5 g		
25木	せわりコッペパン	ニョッキとまめのポタージュ カレーミート キャベツとコーンのサラダ (サウザンドレ)	のむ ヨーグルト	パン、ポテトニョッキ、あぶら、こ むぎこ、バター、さとう、サウザン ドレッシング	のむヨーグルト、ベーコン、いんげん まめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう、チー ズ、ぶたにく、だいずたんばく、レンズ まめ	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、に んにく、しょうが、トマトピューレ、 キャベツ、とうもろこし	611 kcal 24.1 g		
26金	むぎごはん あぶらふのたまごとじどん ☆宮城県郷土料理	わかめサラダ (ちゅうかドレ) きよみオレンジ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶらふ、あぶら、さど う	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、 たまご、わかめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、えだま め、キャベツ、きゅうり、とうもろこ し、きよみオレンジ	604 kcal 24.5 g		
29月	カレーピラフ	かぶとじゃがいものスープ デミソースオムレツ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、じゃがいも、 マカロニ	ベーコン、ウィンナー、ぎゅうにゅう、 たまご	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、マッシュルーム、かぶ、かぶは、し めじ、キャベツ、きゅうり	612 kcal 24.4 g		
30火	はちみつしょくパン	トマトのスープ フライドチキン ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、でんぷん、 じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、な まクリーム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマト、しょうが	619 kcal 26.1 g		
31水	かいばしらごはん	たまねぎのみそしる かつおのたつたあげ こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、 でんぷん	ほたてかいばしら、あぶらあげ、ぎゅ うにゅう、みそ、かつお、かつおぶし	ごぼう、にんじん、えだまめ、たまね ぎ、ながねぎ、しょうが、にんにく、こ まつな、キャベツ、もやし	600 kcal 30.5 g		
<p>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、<b>5月29日(月)</b>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</p>							日 出 町 平 均	614	26.2
							学 校 給 食 摂 取 基 準 (範 囲)	650	(21~33)

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」です。こどもの日は、  
 男男女女なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかる  
 とともに、母に感謝する」日とされています。



◎ 16日(火)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある  
 協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供して  
 いただいた「健康投資ヨーグルト」です。

