

よていこんだてひょう (小学校)

令和5年 6月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	りょうりめい	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 木	むぎごはん スープカレー	*キャベツのサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, パター, こむぎ	ぎゅうにゅう, とりにく, ひよこまめ, レンズまめ, ヨーグルト	にんにく, しょうが, かぼちゃ, たまねぎ, セロリ, さやいんげん, しめじ, トマト, りんご, キャベツ, こまつな, にんじん	622 kcal 24.4 g	
2 金	こめこっぺパン	*ラビオリスープ さけのムニエル わかきポテト	ぎゅうにゅう	こめこパン, こむぎ, パン, あぶら, パター, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ベーコン, さけ, ぶたにく	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ほうれんそう	619 kcal 31.5 g	
5 月	こぎつねごはん	かきたまみそしる とりへのうめマヨやき *アスパラいりサラダ (ソイドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう	とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅう, たまご, とうふ, みそ	しょうが, にんじん, たまねぎ, えのき, こまつな, ながねぎ, うめ, アスパラガス, キャベツ, きゅうり	596 kcal 30.4 g	
6 火	ごはん 歯と口の健康 週間メニュー	にくじゃが あおのりピーズ *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, でんぶん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あおのり	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, おかひじき, キャベツ, もやし	661 kcal 25.4 g	
7 水	トマトパン	*うずらたまごやさいのスープに いかにのハーブやき スパゲティソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, スパゲッティ	ぎゅうにゅう, ベーコン, うずらたまご, いか	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, ながねぎ, にんにく, ピーマン, とうもろこし	595 kcal 30.1 g	
8 木	むぎごはん ハヤシライスのルー	*ミモザソテー メロン	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, パター, こむぎ, マヨネーズ, でんぶん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ハム, たまご, とうにゅう	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト, トマトピューレ, りんご, キャベツ, チンゲンさい, メロン	620 kcal 22.5 g	
9 金	はちみつしょくパン	*ABC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, マカロニ, あぶら, さとう, じゃがいも, パター	ぎゅうにゅう, ベーコン, さわら, ウィンナー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, しょうが, ピーマン, トマト, しめじ	625 kcal 27.1 g	
12 月	ごはん まっちゃふりかけ 入梅メニュー	*キャベツのみそしる いわしのうめじそフライ ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう	こめ, こむぎ, ごま, パン, あぶら, こんにやく, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, いわし, とりにく, だいず, ひじき, こんぶ, のり	キャベツ, ながねぎ, たまねぎ, うめ, しそ, にんじん, さやいんげん	640 kcal 27.6 g	
13 火	せわりこっぺパン	クリーミーピーズスープ カレーミート *ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	コーヒ ぎゅうにゅう	パン, パター, じゃがいも, あぶら, こむぎ, さとう	コーヒ-ぎゅうにゅう, 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, だいずたんぱく, レンズまめ	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, えだまめ, にんにく, しょうが, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり	617 kcal 25.5 g	
14 水	わかめごはん	*とんじる さばのしおやき *キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こんにやく, あぶら	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, さば	だいこん, にんじん, ごぼう, ながねぎ, キャベツ, こまつな	610 kcal 26.8 g	
15 木	ガーリックフランス	イタリアンスープ マカロニのミートソースあえ さんしょくソテー	りんご ジュース	パン, パン, マカロニ, あぶら, さとう	ベーコン, たまご, チーズ, ぶたにく, だいずたんぱく, レンズまめ	りんごジュース, たまねぎ, にんじん, とうもろこし, トマトピューレ, えだまめ	587 kcal 20.1 g	
16 金	そぼろごはん	とうふとねぎのみそしる いかにしょうゆマヨネーズやき *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, マヨネーズ	とりにく, たまご, ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, いか, かつおぶし	しょうが, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん	600 kcal 33.8 g	
19 月	ゆでちゅうかめん あんかけやきそばのぐ	*かいそうサラダ (ちゅうかドレ) プリン	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら, プリン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご, かいそうミックス	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, チンゲンさい, しいたけ, きくらげ, キャベツ, きゅうり	619 kcal 23.2 g	
20 火	ごはん ☆和歌山県の 郷土料理☆	*なまあげとうずらのチリソースに *すろっぽ *キャベツともやしのサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご, なまあげ, いか, あぶらあげ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, たけのこ, ながねぎ, いら, しいたけ, だいこん, もやし	667 kcal 29.1 g	
21 水	ゆかりごはん	もやしのみそスープ まつかぜやき じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, パン, でんぶん, ごま, じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, おから, とうにゅう, たまご, ぶたにく, さつまあげ	しょうが, にんにく, もやし, たまねぎ, とうもろこし, いら, ながねぎ, にんじん, さやいんげん, しいたけ	610 kcal 26.9 g	
22 木	ごはん のりつくだに	じゃがいものみそしる ししゃものフライ②(ソース) *1.2ねんせいはいひとりぼん *にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こむぎ, パン, あぶら, でんぶん	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, ししゃも, ぶたにく, のり	たまねぎ, ながねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな	659 kcal 27.7 g	
23 金	キムチごはん	ワンタンスープ にらりたまごやき はるさめとチンゲンさいのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, ごまあぶら, ワンタンのかわ, はるさめ	ぶたにく, ぎゅうにゅう, だいずたんぱく, たまご, ハム	にんにく, いら, キムチ, しょうが, にんじん, もやし, チンゲンさい, ながねぎ, たまねぎ, だいずもやし	600 kcal 26.5 g	
26 月	シュガークッペパン	トマトとたまごのスープ とうにゅうクリームコロッケ (ソース) こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, パン, こむぎ, さとう	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, とうにゅう, ウィンナー	セロリ, たまねぎ, トマト, とうもろこし, にんじん, こまつな	602 kcal 20.9 g	
27 火	むぎごはん ぶたどんのぐ	いんげんのごまあえいため ももゼリー	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, しらたき, やきふ, あぶら, さとう, ごま, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ	しょうが, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, さやいんげん	kcal 24.8 g	
28 水	しょくパン だいずいり チョコクリーム	もやしスープ ヤンニョムチキン *マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, でんぶん, さとう, マカロニ, チョコクリーム	ぎゅうにゅう, とりにく	もやし, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	608 kcal 26.8 g	
29 木	ごはん	*ひのでのこうじみそしる あじのたつたあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, でんぶん, あぶら, こんにやく, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, あじ, くきわかめ, ぶたにく	キャベツ, たまねぎ, ながねぎ, しょうが, にんじん, ごぼう, さやいんげん	601 kcal 26.6 g	
30 金	ダイステーズパン	チリコンカン *キャベツとコーンのサラダ (サウザンドレ) メロン	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, こむぎ, パター, サウザンドレッシング	ぎゅうにゅう, だいず, きんときまめ, ひよこまめ, レンズまめ, ぶたにく, だいずたんぱく, ベーコン	しょうが, にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, トマト, キャベツ, とうもろこし, メロン	638 kcal 29.2 g	
<p>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(火)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</p>							1日(木)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。	日の出町平均 618 26.7 学校給食摂取基準(範囲) 650 (21~33)

