

# 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	こめこっぺ、こむぎ、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 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、だいた、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、いかに	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、グリーンピース、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	はちみつしよくパン	*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、バター	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 まっちゃんりかけ 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、い わし、とりにく、だいた、ひじき、こん ぶ、のり	キャベツ、ながねぎ、たまねぎ、うめ じ、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)	コーヒー ぎゅうにゅう	パン、バター、じゃがいも、あぶら、こ むぎ、さとう	コーヒーぎゅうにゅう、ベーコン、い んげんまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう う、チーズ、ぶたにく、だいたたんば 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	だいにん、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 さんしよくソテー	りんご ジュース	パン、パンこ、マカロニ、あぶら、さ とう	ベーコン、たまご、チーズ、ぶたにく、 だいたたんぱく、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、いかに、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 プリン	*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、いかに、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、に ら、しいたけ、だいにん、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、パンこ、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、にら、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、パンこ、 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、だいたたん ぱく、たまご、ハム	にんにく、にら、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、だいたもやし	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、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	しよくパン だいたいり 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	*ひのでこのうじみそしる 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	ダイスチーズパン	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、バター、サウ ザンドレッシング	ぎゅうにゅう、だいた、きんときま め、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたに く、だいたたんぱく、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

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

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)

