



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]	
6	木	ちゅうかふうおこわ	わかめスープ にらいたりたまごやき ※きりぼしだいこんいりサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	こめ,もちごめ,あぶら, ごま,ごまドレッシング	ぶたにく,ぎゅうにゅう,と りにく,とうふ,わかめ,た まご,ハム	たけのこ,にんじん,しいたけ,た まねぎ,にら,きりぼしだいこん, キャベツ,もやし,こまつな	602	26.3	
7	金	ゆでちゅうかめん	タンメンスープ やさしいチップス れいとうパイン	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,あぶら, さつまいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく	にんにく,しょうが,キャベツ,もや し,にんじん,たまねぎ,にら,きく らげ,れんこん,いんげん,かぼ ちゃ,パインアップル	611	20.8	
10	月	ごはん	キャベツのみそしる さけのおやき 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,あぶらあ げ,みそ,さけ,ぶたにく	キャベツ,ながねぎ,たまねぎ,に んじん,ごぼう,いんげん	617	25.5	
11	火	せわりコッペパン	とりにくとじゃがいものスープに チリビーンズ かいそうサラダ(バンドレ)	コーヒー ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶ ら,こむぎこ	コーヒーぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,だいず,レンズまめ, ぶたにく,だいずたんぱく,かい そうミックス	たまねぎ,にんじん,キャベツ, マッシュルーム,セロリ,しょうが, にんにく,トマトピューレ,きゅうり	605	28.4	
12	水	ごはん	マーボーどうふ ピーフンのちゅうかいため もやしナムル(ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,で んぶん,ピーフン,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	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,チン ゲンさい,もやし	649	26.3	
13	木	ごはん	とうふとわかめのみそしる ハタハタのからあげ② ★1.2ねんせいひとり1ぼん ぶたキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,あぶら, しらす,さとう,ごま	ぎゅうにゅう,とうふ,あ ぶらあげ,わかめ,みそ, ハタハタ,ぶたにく	たまねぎ,ながねぎ,しょうが,キ ムチ,はくさい,もやし,にら	681	29.0	
14	金	かぼちゃしよくパン	クリーミービーンズスープ ツナチーズオムレツ じゃことキャベツのペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン,バター,じゃがい も,スパゲッティ,あぶら	ぎゅうにゅう,ベーコン,いんげ んまめ,とうにゅう,チーズ,たま ご,ツナ,なまクリーム,ちりめ んじゃこ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし, えだまめ,にんにく,キャベツ	638	29.8	
17	月	たけのこごはん	じゃがいもとねぎのみそしる いかのにんにくふうみあげ やさしいため	ぎゅうにゅう	こめ,さとう,あぶら,じゃ がいも,ごま,でんぶん	とりにく,あぶらあげ, ぎゅうにゅう,みそ,いか, ぶたにく	にんじん,たけのこ,しいたけ,た まねぎ,ながねぎ,にんにく,しょ うが,キャベツ,もやし,ピーマン	663	27.8	
18	火	よこわり セサミまるパン	※ひのでトマトのスープ ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ(ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン,あぶら,パンこ,さ とう,じゃがいも	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,おから,と うにゅう	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,トマト,マッシュルーム, えだまめ,とうもろこし	629	27.3	
19	水	むぎごはん	ポークカレー もやしソテー アスパラいりサラダ(ソイドレ)	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,じゃがいも, あぶら,バター,こむぎ こ,ソイドレッシング	ぎゅうにゅう,ぶたにく,レ ンズまめ,だっしふん にゅう,チーズ,ベーコン	にんにく,しょうが,たまねぎ,に んじん,いんげん,トマト,もやし, ピーマン,アスパラガス,キャベ ツ,きゅうり	667	22.4	
20	木	ソフトめん	ミートソース キャベツとコーンのソテー ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう	ソフトめん,あぶら,こむ ぎこ	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,ハム	にんじん,たまねぎ,セロリ,マッシュル ーム,いんげん,トマトピューレ,キャベツ, とうもろこし,パインアップル,みかん,おう とう,りんご	691	26.1	
21	金	ごはん	ちゅうかスープ てづくりはるまき ぶたにくとキャベツのみそいため	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,はるまき のかわ,はるさめ,さ とう,こむぎこ,ごま	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶ たにく,だいずたんぱく, みそ	たまねぎ,にんじん,もやし,チン ゲンさい,しょうが,たけのこ,に ら,キャベツ,いんげん	631	22.4	
24	月	わかめごはん	けんちんじる さばのごまみそソース ※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,さとも,こんにやく, あぶら,さとう,ごま	わかめ,ぎゅうにゅう,と りにく,とうふ,さば,みそ, かつおぶし	にんじん,ごぼう,だいこん,なが ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	628	26.6	
25	火	ダイスチーズパン	かぼちゃのポタージュ アジフライ(ソース) ※キャベツソテー	りんご ジュース	パン,バター,こむぎこ, あぶら,パンこ	ベーコン,いんげんまめ, ぎゅうにゅう,なまクリ ーム,とうにゅう,あじ,ハム	りんごジュース,たまねぎ,かぼ ちゃ,キャベツ,こまつな	675	25.7	
26	水	むぎごはん	ぶたどんのぐ ミモザソテー メロンゼリー	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,しらす,や きふ,あぶら,さとう,マヨ ネーズ,でんぶん,ゼ リー	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ハム,たまご,とうにゅう	しょうが,たまねぎ,ながねぎ,に んじん,たけのこ,しいたけ,キャ ベツ,チンゲンさい	621	23.1	
27	木	トマトパン	やさしいスープ フライドチキン スパゲティバジリコソテー	ぎゅうにゅう	パン,あぶら,こむぎこ, でんぶん,スパゲッティ	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン	キャベツ,たまねぎ,にんじん,も やし,しょうが,にんにく	614	26.2	
28	金	チキンライス	オニオンスープ さわらのチーズムニエル ※こまつなとコーンのサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ,バター,マカロニ, あぶら,こむぎこ,パン こ	とりにく,ぎゅうにゅう, ベーコン,さわら,チー ズ	にんにく,たまねぎ,グリーンピー ス,マッシュルーム,にんじん,い んげん,こまつな,もやし,とうも ろこし	602	27.7	
31	月	ごはん	もやしのタンタンスープ かつおのたつたあげ ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう	こめ,はるさめ,あぶら, さとう,ごま,でんぶん, こんにやく	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だ いずたんぱく,みそ,かつ お,とりにく,だいず,ひじ き,あぶらあげ	にんにく,しょうが,もやし,はく さい,チンゲンさい,にんじん,なが ねぎ,しいたけ,いんげん	738	31.7	
<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、5月27日(木)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>								日の出町平均	642	26.3
								学校給食摂取基準(範囲)	640	(18~32)


※ 今月の日の出の野菜 ※
 献立表※マークの料理に入っています。感謝していただきますよ♪
小松菜(野崎さん)…5月分すべて
トマト(日の出サービス総合センター)…18日(火)


「初がつお」は5月の季語ですが、最近ももっと早く出まわっています。かつおは、良質のたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。生の刺身や、いぶしたたたき料理が有名です。
 