



日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
6	木	背割りコッペパン	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 チリビーンズ 海藻サラダ(バンドレ)	コーヒー 牛乳	パン,じゃが芋,油,小麦粉	コーヒー牛乳,鶏肉, ベーコン,大豆,レンズ 豆,豚肉,大豆たんぱく, 海藻ミックス	玉ねぎ,人参,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	758	36.2	
7	金	中華風おこわ	わかめスープ にら入り卵焼き ※切干大根入りサラダ (ごまドレ)	牛乳	米,もち米,油,ごま,ごま ドレッシング	豚肉,牛乳,鶏肉,豆腐, わかめ,卵,ハム	筍,人参,しいたけ,玉ねぎ,にら, 切干大根,キャベツ,もやし,小松 菜	762	32.9	
10	月	ご飯	キャベツの味噌汁 鮭の塩焼き きんぴら煮	牛乳	米,こんにやく,油,砂糖, じゃが芋	牛乳,油揚げ,みそ,鮭, 豚肉	キャベツ,長ねぎ,玉ねぎ,人参, ごぼう,さやいんげん	776	31.5	
11	火	ゆで中華麺	タンメンスープ 野菜チップス 冷凍パイン	牛乳	中華麺,油,さつま芋	牛乳,豚肉	にんにく,しょうが,キャベツ,もや し,人参,玉ねぎ,にら,きくらげ,れ んこん,さやいんげん,かぼちゃ, パインアップル	757	25.4	
12	水	かぼちゃ食パン	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	牛乳	パンキンパン,バ ター,じゃが芋,スパ ゲッティ,油	牛乳,ベーコン,いんげん 豆,豆乳,チーズ,卵,ツナ, 生クリーム,ちりめんじゃ こ	玉ねぎ,人参,とうもろこし,枝豆, にんにく,キャベツ	813	37.9	
13	木	ご飯	豆腐とわかめの味噌汁 ハタハタのから揚げ② 豚キムチ炒め	牛乳	米,でん粉,油,しらたき, 砂糖,ごま	牛乳,豆腐,油揚げ,わ かめ,みそ,ハタハタ,豚 肉	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,キムチ, 白菜,もやし,にら	843	33.6	
14	金	ご飯	麻婆豆腐 ビーフンの中華炒め もやしナムル(中華ドレ)	牛乳	米,油,砂糖,でん粉, ビーフン,ごま	牛乳,豚肉,大豆たんぱ く,豆腐,レンズ豆,みそ	しょうが,玉ねぎ,人参,筍,しい たけ,長ねぎ,にら,にんにく,ビー マン,きくらげ,チンゲン菜,もやし	825	33.2	
17	月	たけのこご飯	じゃが芋と葱の味噌汁 いかのにんにく風味揚げ 野菜炒め	牛乳	米,砂糖,油,じゃが芋,ご ま,でん粉	鶏肉,油揚げ,牛乳,み そ,いか,豚肉	人参,筍,しいたけ,玉ねぎ,長 ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ, もやし,ピーマン	842	34.3	
18	火	麦ご飯	ポークカレー もやしソテー アスパラ入りサラダ(ソイドレ)	牛乳	米,麦,じゃが芋,油,バ ター,小麦粉,ソイドレ ッシング	牛乳,豚肉,レンズ豆,脱 脂粉乳,チーズ,ベー コン	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, さやいんげん,トマト,もやし, ピーマン,アスパラガス,キャ ベツ,きゅうり	845	27.6	
19	水	横割りセサミ丸パン	※日の出トマトのスープ 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)	牛乳	パン,油,パン粉,砂糖, じゃが芋,ノンエッグマ ヨネーズ	牛乳,ベーコン,豚肉,お から,豆乳	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ, トマト,マッシュルーム,枝豆,とう もろこし	822	34.0	
20	木	ご飯	中華もやしスープ 手作り春巻き 豚肉とキャベツの味噌炒め	牛乳	米,油,春巻きの皮,はる さめ,砂糖,小麦粉,ごま	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆 たんぱく,みそ	玉ねぎ,人参,もやし,チンゲン 菜,しょうが,筍,にら,キャベツ, さやいんげん	787	27.1	
21	金	ソフト麺	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	牛乳	ソフト麺,油,小麦粉	牛乳,豚肉,大豆たんぱ く,レンズ豆,チーズ,ハ ム	人参,玉ねぎ,セロリ,マッシュル ーム,さやいんげん,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,黄桃, りんご	879	32.7	
24	月	わかめご飯	けんちん汁 鯖のごま味噌ソース ※小松菜のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米,里芋,こんにやく,油, 砂糖,ごま	わかめ,牛乳,鶏肉,豆 腐,鯖,みそ,かつお節	人参,ごぼう,大根,長ねぎ,小松 菜,キャベツ,もやし	788	32.3	
25	火	麦ご飯	豚丼の具 ミモザソテー メロンゼリー	牛乳	米,麦,しらたき,焼きふ, 油,砂糖,マヨネーズ,で ん粉,ゼリー	牛乳,豚肉,ハム,卵,豆 乳	しょうが,玉ねぎ,長ねぎ,人参, 筍,しいたけ,キャベツ,チンゲン 菜	773	29.0	
26	水	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,小麦粉, 油,パン粉	ベーコン,いんげん豆, 牛乳,生クリーム,豆乳, あじ,ハム	りんごジュース,玉ねぎ,かぼ ちゃ,キャベツ,小松菜	868	33.7	
27	木	チキンライス	オニオンスープ 鯖のチーズムニエル ※小松菜とコーンのサラダ (和風ドレ)	牛乳	米,バター,マカロニ,油, 小麦粉,パン粉	鶏肉,牛乳,ベーコン,さ わら,チーズ	にんにく,玉ねぎ,グリーンピース, マッシュルーム,人参,さやいん げん,小松菜,もやし,とうもろこ し	759	34.1	
28	金	トマトパン	野菜スープ フライドチキン スパゲティバジリコソテー	牛乳	パン,油,小麦粉,でん 粉,スパゲッティ	牛乳,鶏肉,ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし, しょうが,にんにく	774	31.9	
31	月	ご飯	もやしの担々スープ 鰹の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物	牛乳	米,はるさめ,油,砂糖,ご ま,でん粉,こんにやく, 砂糖	牛乳,豚肉,大豆たんぱ く,みそ,かつお,鶏肉,大 豆,ひじき,油揚げ	にんにく,しょうが,もやし,白菜, チンゲン菜,人参,長ねぎ,しい たけ,さやいんげん	949	40.3	
・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								日 出 町 平 均	812	32.7
								学 校 給 食 摂 取 基 準 (範 囲)	820	(25~40)


※ 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しょう♪
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)…19日(水)


「初がつお」は5月の季語ですが、最近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。
 