

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	カや体温となるもの 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]	
1	火	ごはん	にくじゃが だいずとじゃこのカリカリあげ おかひじきりサラダ (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,ごま	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,ちりめんじゃこ	にんじん,たまねぎ,いんげん,おかひじき,キャベツ,もやし	680	24.9	
2	水	ごはん	たまねぎのみそしる なまあげのちゅうかさぼろがけ しらたきのキムチいため	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう,ごま,でんぶん,しらたき	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ,なまあげ,とりにく,ぶたにく	たまねぎ,ながねぎ,しょうが,にんにく,にら,キムチ,はくさい	637	27.4	
3	木	はちみつしょくパン	☆ひのでトマトのリゾット ツナチーズオムレツ ☆こまつなとコーンのソテー ☆北海道の郷土料理☆	ぎゅうにゅう	パン,こめ,あぶら	ぎゅうにゅう,とりにく,ベーコン,チーズ,たまご,ツナ,なまクリーム	にんにく,たまねぎ,トマト,マッシュルーム,いんげん,とうもろこし,こまつな,しめじ	680	28.5	
4	金	むぎごはん	スープカレー わかめサラダ(ちゅうかドレ) あおうめゼリー	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎ,ゼリー	ぎゅうにゅう,とりにく,ひよこめ,レンズまめ,わかめ	にんにく,しょうが,かぼちゃ,たまねぎ,セロリ,いんげん,しめじ,トマト,りんご,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんじん	655	21.4	
7	月	こうやめし	ぶたにくとこんにやくのいためじるとりにくのでんぶん ☆キャベツのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,こんにやく,こむぎ	とりにく,あぶらあげ,こやどうふ,ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	にんじん,はくさい,たまねぎ,ながねぎ,えのき,しいたけ,しょうが,キャベツ,こまつな	698	29.2	
8	火	こめこっぺパン	イタリアンスープ 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	こめ,パン,パン,こ,あぶら,さとう,じゃがいも,バター	ぎゅうにゅう,ベーコン,たまご,チーズ,さわら,ウインナー	たまねぎ,にんじん,とうもろこし,しょうが,にんにく,ピーマン,トマト,しめじ	656	31.1	
9	水	ごはん	なまあげとうずらのチリソースにかいそうサラダ(しそドレ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん,プリン	ぎゅうにゅう,うずらたまご,なまあげ,いか,かいそうミックス	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ながねぎ,にら,キャベツ,きゅうり	696	25.8	
10	木	バターロール	かぼちゃのクリームシチュー やきウインナー② ☆キャベツソテー	とうきょう ぎゅうにゅう	パン,あぶら,じゃがいも,バター,こむぎ	ぎゅうにゅう,とりにく,いんげんまめ,とうにゅう,なまクリーム,ウインナー,ハム	しょうが,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,セロリ,キャベツ,こまつな	633	26.3	
11	金	ごはん	☆やさいのみそしる いわしのうめじそフライ じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ,こむぎ,パン,こ,あぶら,じゃがいも,さとう	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ,いわし,ぶたにく,さつまあげ	こまつな,キャベツ,たまねぎ,ながねぎ,うめ,しそ,にんじん,いんげん,しいたけ	683	27.9	
14	月	ゆでちゅうかめん	ジャージャンめんのソース こんにやくサラダ(バンドレ) れいとうはくどう	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん,さとう,でんぶん,あぶら,こんにやく	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,たんぱく,みそ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,たけのこ,きくらげ,キャベツ,もやし,チンゲンさい,はくどう	637	27.0	
15	火	わかめごはん	かぼちゃのみそしる とりにくのからあげ① やさしいため	ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,あぶら	わかめ,ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ,とりにく,ぶたにく	かぼちゃ,たまねぎ,ながねぎ,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ピーマン	648	26.6	
16	水	ココアコッぺパン	☆ABCスープ いかのオーロラソースがけ ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン,マカロニ,あぶら,マヨネーズ,じゃがいも,バター	ぎゅうにゅう,ベーコン,いか,なまクリーム,とうにゅう,チーズ	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな,マッシュルーム	603	26.9	
17	木	ごはん	☆ひのでトマトのみそしる ちぐさやき あげなすのにくみそいため	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん	ぎゅうにゅう,みそ,たまご,とうにゅう,とりにく,ひじき,ぶたにく	トマト,もやし,キャベツ,にんじん,ながねぎ,しいたけ,なす,たまねぎ	649	25.9	
18	金	ドイツ料理 ハイジパン	とりにくとじゃがいものスープにチリビーンズ ☆もやしサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,こむぎ	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	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,こまつな,もやし	615	28.7	
21	月	むぎごはん	ハヤシライスのルー えだまめソテー ☆キャベツのサラダ(わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,バター,こむぎ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ウインナー	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,えだまめ,とうもろこし,キャベツ,こまつな	679	24.2	
22	火	ガーリックフランス	やさいスープ なすのミートグラタン ももかん	ぎゅうにゅう	パン,あぶら,マカロニ	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,だいず,たんぱく,レンズまめ,チーズ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,もやし,なす,もも	605	22.6	
23	水	ごはん	にくどうふ さけのしおやき きゅうりのピリッとづけ	ぎゅうにゅう	こめ,しらたき,さとう,あぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,さけ	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,みつば,しいたけ,きゅうり	663	31.7	
24	木	こぎつねごはん	すましじる 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 ☆こまつなのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,さとう,やきふ,こむぎ	とりにく,あぶらあげ,ぎゅうにゅう,とうふ,わかめ,ししゃも,あおのり	しょうが,にんじん,たけのこ,ながねぎ,しいたけ,こまつな,キャベツ,もやし	620	25.9	
25	金	ごはん	じゃがいものみそしる アジフライ(ソース) くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ,じゃがいも,こむぎ,パン,こ,あぶら,こんにやく,さとう,ごま	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,わかめ,みそ,あじ,くきわかめ,ぶたにく	たまねぎ,ながねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん	670	26.9	
28	月	ソフトめん	カレーミートソース ☆野菜とコーンのサラダ(コーンドレ) かくチーズ	みかん ジュース	ソフトめん,あぶら,バター,こむぎ,コーン,レシグ	ぶたにく,だいず,たんぱく,レンズまめ,チーズ,だっしふんにゅう	みかんジュース,にんじん,たまねぎ,セロリ,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ,こまつな,とうもろこし	660	21.7	
29	火	ごはん	キャベツのみそしる さばのたつたあげ ちくぜんに のりかつおふりかけ	ぎゅうにゅう	こめ,でんぶん,あぶら,こんにやく,さとう	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,みそ,さば,とりにく,ちくわ,かつおぶし,あおのり	キャベツ,ながねぎ,たまねぎ,しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ,いんげん	704	26.3	
30	水	せわりコッぺパン	ポークビーンズ ツナペースト(ノンエッグマヨ) もやしソテー	ぎゅうにゅう	パン,じゃがいも,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく,ベーコン,チーズ,ツナ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,とうもろこし,もやし,ピーマン	620	30.3	
・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、 6月28日(月) 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								日の出町平均	652	26.8
								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しょう♪
小松菜(野崎さん)…6月分すべて
トマト(日の出サービス総合センター)…3日(木)、17日(木)

6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。皆さんは、食べ物を入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？
 よくかんで食べると、た液(ツバ)が多く出て、食べ物の味を
 おいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、
 消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口30回を意識して食べてみましょう。

1.2.3
 30回