

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	はちみつ食パン	※日の出トマトのリゾット ツナチーズオムレツ ※小松菜とコーンのソテー	牛乳	パン,米,油	牛乳,鶏肉,ベーコン, チーズ,卵,ツナ,生ク リーム	にんにく,人参,玉ねぎ,トマト, マッシュルーム,さやいんげん, とうもろこし,小松菜,しめじ	868	36.0
2	水	ご飯	玉ねぎの味噌汁 生揚げの中華そばろがけ 白滝のキムチ炒め	牛乳	米,じゃが芋,油,砂糖, ごま,でん粉,しらたき	牛乳,油揚げ,みそ,生揚 げ,鶏肉,豚肉	玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,にんに く,にら,キムチ,白菜	808	34.2
3	木	ご飯	肉じゃが 大豆とじゃこのカリカリ揚げ おかひじき入りサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	米,じゃが芋,こんにゃ く,油,砂糖,でん粉,ごま	牛乳,豚肉,大豆,ちりめ んじゃこ	人参,玉ねぎ,さやいんげん,お かひじき,キャベツ,もやし	868	31.3
4	金	米粉コッペパン	イタリアンスープ 鱈のトマトソースがけ ローストポテト	牛乳	米粉パン,パン粉,油, 砂糖,じゃが芋,バター	牛乳,ベーコン,卵,チー ズ,さわら,ウィンナー	玉ねぎ,人参,とうもろこし,しょうが, にんにく,ピーマン,トマト,しめじ	827	38.5
7	月	高野飯	豚肉とこんにゃくの炒め汁 鶏肉の天ぷら ※キャベツのお浸し(醤油)	牛乳	米,油,砂糖,こんにゃく, 小麦粉	鶏肉,油揚げ,高野豆腐, 牛乳,豚肉,卵	人参,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,えの き,しいたけ,しょうが,キャベツ, 小松菜	889	36.2
☆北海道の郷土料理☆									
8	火	麦ご飯	スープカレー わかめサラダ(中華ドレ) 青梅ゼリー	牛乳	米,麦,油,じゃが芋,小 麦粉,ゼリー	牛乳,鶏肉,ひよこ豆,レ ンズ豆,わかめ	にんにく,しょうが,かぼちゃ,玉ねぎ,セ ロリ,さやいんげん,しめじ,トマト,りんご, キャベツ,きゅうり,とうもろこし,人参	824	25.9
9	水	バターロール	かぼちゃのクリームシチュー 焼きウインナー② ※キャベツソテー	東京牛乳	パン,油,じゃが芋,バ ター,小麦粉	牛乳,鶏肉,牛乳,いんげ ん豆,豆乳,生クリーム, ウインナー,ハム	しょうが,かぼちゃ,玉ねぎ,人参, マッシュルーム,セロリ,キャベ ツ,小松菜	808	33.2
10	木	ご飯	生揚げとうずらのチリソース煮 海藻サラダ(しそドレ) プリン	牛乳	米,油,砂糖,でん粉,プ リン	牛乳,うずら卵,生揚げ,い か,海藻ミックス	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, 筍,長ねぎ,にら,キャベツ,きゅう り	868	32.5
11	金	ゆで中華麺	ジャージャー麺のソース こんにゃくサラダ(バンドレ) 冷凍白桃	牛乳	中華麺,砂糖,でん粉, 油,こんにゃく	牛乳,豚肉,大豆たんぱ く,みそ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, 長ねぎ,筍,きくらげ,キャベツ,も やし,チンゲン菜,白桃	800	33.7
14	月	ご飯	※野菜の味噌汁 鯛の梅じそフライ じゃが芋の旨煮	牛乳	米,小麦粉,パン粉,油, じゃが芋,砂糖	牛乳,油揚げ,みそ,いわ し,豚肉,さつま揚げ	小松菜,キャベツ,玉ねぎ,長ねぎ, 梅,しそ,人参,さやいんげん,しいた け	868	34.5
15	火	ココアコッペパン	※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	牛乳	パン,マカロニ,油,マヨ ネーズ,じゃが芋,バ ター	牛乳,ベーコン,いか,生 クリーム,豆乳,チーズ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベ ツ,小松菜,マッシュルーム	757	32.6
16	水	わかめご飯	かぼちゃの味噌汁 鶏肉の唐揚げ① 野菜炒め	牛乳	米,でん粉,油	わかめ,牛乳,油揚げ,み そ,鶏肉,豚肉	かぼちゃ,玉ねぎ,長ねぎ,しょう が,人参,キャベツ,もやし,ピーマ ン	821	33.1
17	木	ハイジパン	鶏肉とじゃが芋のスープ煮 チリビーンズ ※もやしサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	ハイジパン,じゃが芋, 油,小麦粉	牛乳,鶏肉,ベーコン,大 豆,レンズ豆,豚肉,大豆 たんぱく	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,小松菜,もやし	780	36.5
18	金	ご飯	※日の出トマトの味噌汁 千草焼き 揚げなすの肉みそ炒め	牛乳	米,油,砂糖,でん粉	牛乳,みそ,卵,豆乳,鶏 肉,ひじき,豚肉	トマト,もやし,キャベツ,人参,長 ねぎ,しいたけ,なす,玉ねぎ	824	32.9
21	月	ガーリックフランス	野菜スープ なすのミートグラタン 桃缶	牛乳	パン,油,マカロニ	牛乳,鶏肉,豚肉,大豆た んぱく,レンズ豆,チーズ	キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし, なす,桃	749	27.8
22	火	麦ご飯	ハヤシライスのルー 枝豆ソテー ※キャベツのサラダ(和風ドレ)	牛乳	米,麦,じゃが芋,油,バ ター,小麦粉	牛乳,豚肉,ウィンナー	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,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,枝豆,とうも ろこし,キャベツ,小松菜	864	30.3
23	水	ご飯	肉豆腐 鮭の塩焼き きゅうりのピリっと漬け	牛乳	米,しらたき,砂糖,油	牛乳,豚肉,豆腐,鮭	人参,玉ねぎ,長ねぎ,三つ葉,し いたけ,きゅうり	838	39.4
24	木	こぎつねご飯	すまし汁 ししゃもの磯辺揚げ② ※小松菜のお浸し(醤油)	牛乳	米,油,砂糖,焼きふ,小 麦粉	鶏肉,油揚げ,牛乳,豆 腐,わかめ,ししゃも,あお のり	しょうが,人参,筍,長ねぎ,しいた け,小松菜,キャベツ,もやし	765	30.5
25	金	ソフト麺	カレーミートソース ※野菜とコーンのサラダ(コールド レ) 角チーズ	みかん ジュース	ソフト麺,油,バター,小 麦粉,コールドレッシング	豚肉,大豆たんぱく,レン ズ豆,チーズ,脱脂粉乳, チーズ	みかんジュース,人参,玉ねぎ,セロリ, マッシュルーム,トマトピューレ,キャベ ツ,小松菜,とうもろこし	842	27.7
28	月	ご飯	じゃが芋の味噌汁 アジフライ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米,じゃが芋,小麦粉, パン粉,油,こんにゃく, 砂糖,ごま	牛乳,油揚げ,わかめ,み そ,あじ,茎わかめ,豚肉	玉ねぎ,長ねぎ,人参,ごぼう,さ やいんげん	851	33.0
29	火	背割りコッペパン	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	牛乳	パン,じゃが芋,油,砂 糖,ノンエッグマヨネー ズ	牛乳,大豆,豚肉,ベー コン,チーズ,ツナ	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,と うもろこし,もやし,ピーマン	808	38.1
30	水	ご飯	キャベツの味噌汁 鯖の竜田揚げ 筑前煮 のりかつおふりかけ	牛乳	米,でん粉,油,こんにゃ く,砂糖	牛乳,油揚げ,みそ,鯖,鶏 肉,竹輪,かつお節,青の り	キャベツ,長ねぎ,玉ねぎ,しょう が,人参,ごぼう,筍,さやいんげ ん	887	32.4

・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	826	33.2
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)…6月分すべて
 トマト(日の出サービス総合センター)…1日(火)、18日(金)

6月4日~10日は「歯と口の健康習慣」です。皆さんは、食べ物を口に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、だ液(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。

