よていこんだてひょう (小学校)

令和4年 6月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	かや体温となるもの 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 水	むぎごはん スープカレー	わかめサラダ (ちゅうかドレ) みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	ぎゅうにゅう, とりにく, ひよこま 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, 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, にんじん, みしょうかん	594 kcal 21.0 g
2 木	ごはん 歯と口の健康 週間メニュー	にくじゃが だいずとじゃこのカリカリあげ おかひじきいりサラダ (こうみしおドレ)	みかん ジュース	こめ, じゃがいも, こんにやく, あ ぶら, さとう, でんぶん, ごま	ぶたにく, だいず, ちりめんじゃこ	みかんジュース, 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	588 kcal 19.1 g
3 金	シュガークッパン	かぼちゃのクリームシチュー いかのハーブやき えだまめソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, じゃがいも, パ ター, こむぎこ	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, いか, ウィナー	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, にん にく, えだまめ, とうもろこし	644 kcal 33.0 g
6 月	ごはん	＊やさいのみそしる さばのしおやき きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ, こんにやく, あぶら, さと う, ごま	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さば, きわかめ, ぶたにく	こまつな, キャベツ, たまねぎ, な がねぎ, にんじん, ごぼう, さやいんげ ん	601 kcal 24.7 g
7 火	むぎごはん うずらたまごのカレー	＊やさいとコーンのサラダ (わふうドレ) ヨーグルト	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	ぎゅうにゅう, とりにく, ひよこま め, レンズまめ, うずらたまご, だっしふんにゅう, チーズ, ヨーグ ルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にん じん, マッシュルーム, セロリ, にん にく, えだまめ, とうもろこし	648 kcal 24.2 g
8 水	バターロール	トマトのスープ さけのタルタルやき もやしソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, マヨネーズ, パンこ	ぎゅうにゅう, ベーコン, さけ, た まご, チーズ	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, もや し, ビーマン	597 kcal 28.0 g
9 木	ごはん 入梅メニュー	じゃがいものみそしる いわしのうめじそフライ きりほしだいこんわかめのおひたし (しょうゆ)	のむ ヨーグルト	こめ, じゃがいも, こむぎこ, パン こ, あぶら	のむヨーグルト, あぶらあげ, わか め, みそ, いわし	たまねぎ, ながねぎ, うめ, しそ, きり ほしだいこん, キャベツ, もやし, に んじん	603 kcal 24.4 g
10 金	マーブルしょくパン	やさいのスープに いかといんげんのガリバターため さんしょくソテー	ぎゅうにゅう	パン, じゃがいも, あぶら, パター	ぎゅうにゅう, ベーコン, いか	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャ ベツ, さやいんげん, えだまめ, とう もろこし	582 kcal 27.7 g
13 月	むぎごはん ぶたどんのぐ	かいそうサラダ (バンドレ) みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, しらたき, やきふ, あ ぶら, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, かいそう ミックス	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, きゅうり, みしょうかん	561 kcal 22.8 g
14 火	しょくパン	かぼちゃのポタージュ とりにくのからあげ ＊こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう	パン, パター, こむぎこ, あぶら, でんぶん	ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげん まめ, なまクリーム, とうにゅう, とりにく	たまねぎ, かぼちゃ, しょうが, とう もろこし, にんじん, こまつな, しめ じ	606 kcal 26.4 g
15 水	ごはん	かぶのみそしる さけのしおやき あげなすのくみそいため	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぶん	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, さけ, ぶたにく	かぶ, たまねぎ, ながねぎ, なす, にん じん	612 kcal 27.0 g
16 木	せわりコッパン	イタリアンスープ カレーミート ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン, パンこ, あぶら, こむぎこ, バター, さとう, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, チーズ, ぶたにく, だいずたんぱ く, レンズまめ, とうにゅう, なま クリーム	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, にんにく, しょうが, トマトピューレ	612 kcal 27.0 g
17 金	キムチごはん	ワントンスープ にら入りたまごやき ＊キャベツのサラダ (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	ぶたにく, ぎゅうにゅう, だいずた 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, キャベツ, こまつな	586 kcal 26.5 g
20 月	ゆでちゅうかめん ジャージャンめんのソース	＊キャベツソテー ももゼリー	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, さとう, こ むぎこ, ごまあぶら, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずた んぱく, レンズまめ, みそ, ハム	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, こまつな	631 kcal 27.2 g
21 火	わかめごはん	ごもくじる ちくわのいそべあげ② ★1.2ねんせいはいとり11ほん ＊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, こんにやく, あぶら, でんぶ ん, こむぎこ	わかめ, ぎゅうにゅう, とりにく, なまあげ, ちくわ, あおのり, かつ おぶし	たまねぎ, だいこん, にんじん, ごぼ う, たけのこ, チンゲンさい, なが ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし	621 kcal 25.8 g
22 水	ガーリックフランス	キャベツとベーコンのスープ マカロニのミートソースあえ ソーセージといんげんのソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, マカロニ, さとう	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶたに く, だいずたんぱく, レンズまめ, ウィナー	キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマ トピューレ, さやいんげん, しめじ	590 kcal 22.2 g
23 木	むぎごはん	とうふのごもくに ビーフのちゅうかいため クレープ	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でん ぶん, ごまあぶら, ビーフ, ご ま, クレープ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, うずらたまご	にんにく, しょうが, にんじん, もや し, たけのこ, きくらげ, たまねぎ, ビーマン	699 kcal 28.2 g
24 金	よこわりまるパン ドイツ料理	ABC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, マカロニ, パンこ, あぶら, 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, マッシュルーム, えだまめ, とう もろこし	600 kcal 28.0 g
27 月	こうやめし	とうふとねぎのみそしる ししゃものからあげ② ★1.2ねんせいはいとり11ほん ＊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, でんぶ ん	とりにく, あぶらあげ, こうやど う, ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, し しゃも	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, キャ ベツ, こまつな	600 kcal 26.4 g
28 火	ごはん	キムチとたまごのスープ いかのしょうがやき かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ, ごま, でんぶん, じゃがい も, あぶら, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, たまご, みそ, いか	にんにく, しょうが, はくさい, なが ねぎ, チンゲンさい, にら, キムチ, ば んのうねぎ	596 kcal 29.7 g
29 水	ごはん かつおふりかけ	キャベツとわかめのみそしる さばのカレーあげ うらがみそぼろ	ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, あぶら, こんにゃ く, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わか め, みそ, さば, ぶたにく, さつまあ げ, かつおぶし, のり	キャベツ, ながねぎ, たまねぎ, ごぼ う, にんじん, もやし, さやいんげん, しいたけ	653 kcal 25.7 g
30 木	くろざとうしょくパン	コーンシチュー シーフードサラダ (ソイドレ) メロン	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, じゃがいも, パ ター, こむぎこ	ぎゅうにゅう, とりにく, とうにゅう, なまクリーム, ほたてかひし ら, いか, たこ, えび, わかめ	たまねぎ, にんじん, セロリ, とうも ろこし, キャベツ, きゅうり, メロン	601 kcal 26.2 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(月)**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
 合わせください。 TEL 042-597-3414

7日(火)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	610	26.0
学校給食摂取基 準(範囲)	640	(18~32)