

よていこんだてひょう (小学校)

令和6年 5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	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 たんぱく質
1 水	ごはん まっちゃんりかけ 5/1八十八夜	もやしスープ とりにくのうめマヨやき じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, さつまあげ, こんぶ, のり	もやし, にんじん, たまねぎ, うめ, さ やいんげん, しいたけ	585 kcal 27.5 g
2 木	バターロール 5/5端午の節句	ビーンズシチュー キャベツとコーンのソテー かしわもち	ぎゅうにゅう	パン, じゃがいも, あぶら, パ ター, こむぎこ, さとう, かしわも ち	ぎゅうにゅう, だいず, きんとときま め, ぶたにく, なまクリーム, ハム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, マッシュルーム, トマトピューレ, キャベツ, とうもろこし	620 kcal 23.8 g
7 火	むぎごはん チキンカレー	＊かいそうサラダ (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, レンズま め, だっしふんにゅう, チーズ, かい そうミックス, ヨーグルト	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, さやいんげん, トマト, キャベツ, きゅうり	630 kcal 24.0 g
8 水	あげパン	ABCスープ ウィンナーいりスクランブル わかさポテト	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, さとう, マカロニ, バター, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, ウィンナー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, こまつな, さやいんげん	642 kcal 23.7 g
9 木	ちゅうかふうおこわ	ワンタンスープ なまあげのチキンプルースがけ 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, もちこめ, ごまあぶら, さと う, ワンタンのかわ, あぶら, ごま ドレッシング	ぶたにく, ぎゅうにゅう, だいずた んぱく, なまあげ	たけのこ, にんじん, しいたけ, しょう が, もやし, チンゲンさい, ながねぎ, にんにく, りんご, きりぼしだいこん, キャベツ, こまつな	585 kcal 25.4 g
10 金	せわりコッペパン	ラビオリスープ ツナカレーペースト えだまめソテー	ぎゅうにゅう	パン, こむぎこ, パンこ, あぶら	ぎゅうにゅう, ベーコン, ツナ, ウィ ンナー, ぶたにく	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベ ツ, ほうれんそう, えだまめ, とうもろ こし	603 kcal 29.4 g
13 月	コーンピラフ	イタリアンスープ チキンのマスタードソース スパゲティパジャリソテー	ぎゅうにゅう	こめ, パター, あぶら, パンこ, は ちみつ, さとう, スパゲッティ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, チーズ, とりにく	にんにく, とうもろこし, たまねぎ, に んじん, ピーマン, マッシュルーム	616 kcal 31.2 g
14 火	うめちりごはん 梅ヶ谷トンネル 開通記念献立	とうふとかぶのみそじる うめがたトンネルのしんりょくあげ キャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, あぶら, ごま	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, ちくわ, あおのり, しらす	かぶ, ながねぎ, キャベツ, こまつな, にんじん, うめ	604 kcal 24.9 g
15 水	ガーリックフランス	ポークビーンズ こまつなとしめじのソテー あまなつ	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	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, こまつな, しめじ, あま なつ	616 kcal 23.9 g
16 木	ごはん	にくじゃが いりなます ＊もやしとわかめのサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こんにやく, あ ぶら, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあ げ, わかめ	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, だ いこん, れんこん, もやし, きゅうり	582 kcal 21.3 g
17 金	ゆでちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ やさしいチップス あまなつ	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, ごま, さつ まいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なんと, わ かめ	にんにく, しょうが, もやし, はくさ い, にんじん, チンゲンさい, ながね ぎ, とうもろこし, れんこん, さやいん げん, かぼちゃ, あまなつ	624 kcal 25.2 g
20 月	ごはん	とんじる さけのしおやき にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こんにやく, あ ぶら, でんぶん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, み そ, さけ	だいこん, にんじん, ごぼう, ながね ぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, も やし, こまつな	603 kcal 31.2 g
21 火	しよくパン いちごジャム	コーンクリームスープ オムレツケチャップソース じゃこキャベツのペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン, パター, こむぎこ, あぶら, スパゲッティ, いちごジャム	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, た まご, ウィンナー, ちりめんじゃこ	にんじん, たまねぎ, セロリ, とうもろ こし, にんにく, キャベツ	621 kcal 27.3 g
22 水	ごはん 中国料理	マーボー豆腐 パンパジャリソテー みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ, ごまあぶら, さとう, でんぶ ん, あぶら, 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, とりにく	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけの こ, しいたけ, ながねぎ, なら, にんに く, もやし, チンゲンさい, みしょうか ん	611 kcal 30.1 g
23 木	よこわりまるパン	やさしいスープ ハムカツ (ソース) ナポリタンソテー	コーヒー ぎゅうにゅう	パン, あぶら, こむぎこ, パンこ, スパゲッティ	コーヒーぎゅうにゅう, とりにく, ハム, ぶたにく, チーズ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もや し, にんにく, ピーマン, マッシュル ーム, トマトピューレ	622 kcal 28.3 g
24 金	むぎごはん あぶらふのたまごとじどん 宮城県郷土料理	こんにやくサラダ (わふうドレ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶらふ, あぶら, さ とう, こんにやく, プリン	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあ げ, たまご	たまねぎ, にんじん, しいたけ, えだま め, キャベツ, もやし, チンゲンさい	635 kcal 24.3 g
27 月	ごはん	キャベツのみそじる あじフライ (ソース) くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, 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, みそ, あ じ, くきわかめ, ぶたにく	キャベツ, ながねぎ, たまねぎ, にんじ ん, ごぼう, さやいんげん	609 kcal 26.4 g
28 火	ダイスチーズパン	キャベツとベーコンのスープ が「イーフット」 マカロニのケチャップソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, こむぎこ, でんぶ ん, マカロニ, さとう	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ハム	キャベツ, たまねぎ, にんじん, しょう が, にんにく, ピーマン	582 kcal 29.0 g
29 水	ごはん 5/29こんにやくの日	チゲふうとんじる さばのしおやき たまこんにやくのいりに	ぎゅうにゅう	こめ, ごまあぶら, こんにやく	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, さば	しょうが, にんにく, キムチ, はくさ い, たまねぎ, にんじん, ごぼう, えの き, こまつな, ながねぎ	607 kcal 25.4 g
30 木	ひじきごはん	たまねぎのみそじる かつおのたつたあげ もやしのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぶどう ジュース	こめ, こんにやく, あぶら, さと う, じゃがいも, でんぶん	とりにく, ひじき, あぶらあげ, かつ おぶし, みそ, かつお	にんじん, ぶどうジュース, たまねぎ, ながねぎ, しょうが, にんにく, こまつ な, キャベツ, もやし	597 kcal 23.9 g
31 金	こめこコッペパン	ポークシチュー キャベツソテー あまなつ	ぎゅうにゅう	こめこパン, じゃがいも, パター, あぶら, こむぎこ, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ハム	にんにく, にんじん, たまねぎ, さやい んげん, マッシュルーム, トマト ピューレ, キャベツ, こまつな, あまな つ	593 kcal 24.7 g
<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(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</p>							日の出町平均 609 26.2 学校給食摂取基準 650 (範囲) (21~33)

＊今月の日の出の野菜＊
 献立表のマークの料理に入っています。感謝して
 いただきます♪ きゅうり(馬場さん)

◎ 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。