


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, パター, 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 わかさきポテト	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, さとう, マカロニ, パター, 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, ごまドレツツク	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, なた, 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	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ソソテー	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, 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, にら, 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, 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	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
・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							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＊
 献立表に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。