

よていこんだてひょう (小学校)

令和6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	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
3月	むぎごはん スープカレー	*キャベツとコーンのサラダ (コールドレ) ももゼリー	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ, コールドレッシング, ゼリー	ぎゅうにゅう, とり, ひよこまめ, レンズまめ	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, にんじん, とうもろこし	631 kcal 21.2 g
4火	ほうれんそうしよくパン	ポークビーンズ *キャベツソーテ ヨーグルト	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, ハム, ヨーグルト	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, こまつな	599 kcal 27.1 g
5水	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 (わふうドレ)	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, こま	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, さやいんげん, おかひじき, キャベツ, もやし	627 kcal 24.4 g
6木	ジャンバラヤ ※ アメリカ料理	ワンタンスープ にらいたりたまごやき *わかめサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, バター, ワンタンのかわ, ごまあぶら	ベーコン, ウィンナー, ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずたんぱく, たまご, ハム, わかめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, ピーマン, あかピーマン, トマト, にんじん, もやし, チンゲンさい, ながねぎ, なら, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	588 kcal 25.7 g
7金	せわりコッペパン	クリーミービーンズスープ カレーミート ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン, バター, じゃがいも, あぶら, こむぎこ, さとう	ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげん, まめ, とうにゅう, チーズ, ぶたにく, だいずたんぱく, レンズまめ	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, えだまめ, にんにく, しょうが, トマトピューレ	592 kcal 26.5 g
10月	ごはん ※ 入梅メニュー	*やさしいみそする いわしのうめじそフライ じゃがいものうまに	みかん ニュース	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, じゃがいも, さとう	あぶらあげ, みそ, いわし, ぶたにく, さつまあげ	みかんジュース, こまつな, キャベツ, たまねぎ, ながねぎ, うめ, しそ, にんじん, さやいんげん, しいたけ	595 kcal 22.0 g
11火	はちみつしよくパン	かぼちゃのクリームスープ *やさしいソーテ メロン	ぎゅうにゅう	パン, じゃがいも, バター, こむぎこ, あぶら	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, ハム	たまねぎ, かぼちゃ, かぼちゃ, にんじん, キャベツ, もやし, ピーマン, メロン	582 kcal 20.7 g
12水	むぎごはん ぶたどんのぐ	にらたまいため あおうめゼリー	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, しらたき, やきふ, あぶら, さとう, ごまあぶら, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たまご	しょうが, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, なら	598 kcal 24.7 g
13木	しよくパン いちごジャム	*ラビオリスープ さけのムニエル ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン, こむぎこ, パンこ, あぶら, バター, じゃがいも, いちごジャム	ぎゅうにゅう, ベーコン, さけ, 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	618 kcal 28.9 g
14金	ごはん	*キャベツとわかめのみそする さばのしおやき 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, あぶらあげ, わかめ, みそ, さば, ぶたにく	キャベツ, ながねぎ, たまねぎ, なす, にんじん	623 kcal 26.2 g
17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 (わふうドレ) プリン	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, こんにやく, プリン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずたんぱく, レンズまめ, 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	654 kcal 26.9 g
18火	シュガークッペパン	イタリアンスープ マカロニのミートソースあえ えだまめソーテ	ぎゅうにゅう	パン, パンこ, マカロニ, あぶら, さとう	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, ウィンナー	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, トマトピューレ, えだまめ	602 kcal 26.6 g
19水	ごはん	かぶのみそする ししゃもの2しよくあげ② *1.2ねんせいはいひとり11ぼん *にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, あぶら, でんぶん	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ししゃも, あおのり, ぶたにく	かぶ, たまねぎ, ながねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな	614 kcal 26.5 g
20木	むぎごはん ハヤシライスルー	さんしよくソーテ *きりほしだいこんいりサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, バター, こむぎこ, ごまドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく	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, きりほしだいこん, キャベツ, もやし, こまつな	650 kcal 23.8 g
21金	ごはん	とうふのごもくに しらたきのキムチいため *キャベツとコーンのサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら, しらたき, ごま	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, チンゲンさい, きくらげ, キムチ, はくさい, なら, キャベツ, とうもろこし	626 kcal 29.3 g
24月	よこわりまるパン	*ABCスープ チキンカツ (ソース) ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン, マカロニ, こむぎこ, パンこ, あぶら, じゃがいも, バター	ぎゅうにゅう, ベーコン, とり, にく, なまクリーム, チーズ	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな	626 kcal 32.3 g
25火	こうやめし	とうふとねぎのみそする いかのしょうゆマヨネーズやき *キャベツのおひたし (しょうゆ)	のむ ヨーグルト	こめ, あぶら, さとう, マヨネーズ	とり, にく, あぶらあげ, こうやどうふ, のむヨーグルト, とうふ, みそ, いか	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, キャベツ, こまつな	578 kcal 28.9 g
26水	ハイジコッペパン	*ミネストローネ ウィンナーとコーンのソーテ いちごクレープ	ぎゅうにゅう	パン, じゃがいも, マカロニ, あぶら, クレープ	ぎゅうにゅう, ベーコン, チーズ, ウィンナー	にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ, トマト, トマト, えだまめ, とうもろこし	585 kcal 20.5 g
27木	ごはん ※ 新潟県の 郷土料理	たまねぎのみそする たれカツ *かいそうサラダ (しそドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, ぶたにく, かいそうミックス	たまねぎ, ながねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり	686 kcal 26.2 g
28金	しよくパン	ポークシチュー スパゲティパブリコソーテ こだますいか	ぎゅうにゅう	パン, じゃがいも, バター, あぶら, こむぎこ, さとう, スパゲッティ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン	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, 小玉すいか	589 kcal 22.4 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(木) 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ください。							613
日の出町平均							25.5
学校給食摂取基準 (範囲)							650 (21~33)

◎ 4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。

※**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
 いただきます♪ **キャベツ(馬場さん)**