

よていこんだてひょう (小学校)

令和7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
2月	ごはん 歯と口の健康 週間メニュー	にくじゃが あおのりピーンズ *おかひじきいりサラダ (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, でんぶん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あおのり	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	628 kcal 24.5 g
3火	しよくパン ソフトマーガリン 日の出町記念献立	*はっほうさい かぼちゃフライ② (ソース) かわちぼんかん	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら, こむぎこ, パンこ, マーガリン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか, なるこ, うずらたまご	しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, キャベツ, チンゲンさい, たけのこ, しいたけ, かぼちゃ, かわちぼんかん	657 kcal 26.3 g
4水	キャロットライス ホワイトソース	ウインナーとコーンのソテー もやしとわかめのサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ, パター, あぶら, こむぎこ	ぎゅうにゅう, えび, とりにく, いんげんまめ, なまクリーム, とうにゅう, ウインナー, わかめ	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, さやいんげん, えだまめ, とうもろこし, もやし, きゅうり	596 kcal 27.8 g
5木	ゆでちゅうかめん あんかけやきそばのぐ 中国	*かいそうサラダ (ちゅうかドレ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん, あぶら, さとう, でんぶん, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うずらたまご, かいそうミックス, ヨーグルト	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, たまねぎ, もやし, たけのこ, チンゲンさい, しいたけ, きくらげ, キャベツ, きゅうり	615 kcal 26.3 g
6金	むぎごはん チキンカレー	とうにゅうクリームコロッケ (ソース) *キャベツソテー	むぎちや	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, パター, こむぎこ, パンこ, さとう	とりにく, レンズまめ, だっしふんにゅう, チーズ, とうにゅう, ハム	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, こまつな, とうもろこし	579 kcal 16.5 g
9月	ごはん	たまねぎのみそしる なまあげのちゅうかそばろがけ *にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごま, でんぶん	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, なまあげ, とりにく, ぶたにく	たまねぎ, ながねぎ, しょうが, にんにく, いら, キャベツ, もやし, こまつな	628 kcal 29.3 g
10火	トマトパン 入梅メニュー	イタリアンスープ いかのハーブやき ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう	パン, パンこ, あぶら, スパゲッティ	ぎゅうにゅう, ベーコン, たまご, チーズ, いか, ぶたにく, ハム	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, にんにく, ピーマン, マッシュルーム, トマトピューレ	571 kcal 31.0 g
11水	どんどろけめし 鳥取県の 郷土料理	*キャベツとわかめのみそしる いわしのうめじそフライ もやしのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ, あぶら, さとう, こむぎこ, パンこ	とりにく, とうふ, ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, いわし, かつおぶし	ごぼう, にんじん, キャベツ, ながねぎ, たまねぎ, うめ, しそ, こまつな, もやし	589 kcal 27.9 g
12木	ガーリックフランス	ニョッキとまめのポタージュ こまつなとしめじのソテー メロン	ぎゅうにゅう	パン, ポテトニョッキ, あぶら	ぎゅうにゅう, ベーコン, いんげんまめ, とうにゅう, チーズ, ハム	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, こまつな, しめじ, メロン	597 kcal 21.4 g
13金	ごはん やさしいふりかけ	*やさしいのみそしる さけのしおやき きんぴらに	のむ ヨーグルト	こめ, こんにやく, あぶら, さとう, じゃがいも	のむヨーグルト, あぶらあげ, みそ, さけ, ぶたにく, かつおぶし	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, えんどうあおな, あかしそ, かぼちゃ	592 kcal 25.6 g
16月	こめこッペパン	ポークピーンズ *ミモザソテー もやしサラダ (コールドレ)	ぎゅうにゅう	こめこパン, じゃがいも, あぶら, さとう, マヨネーズ, でんぶん, ヨートレッシング	ぎゅうにゅう, だいず, ぶたにく, ベーコン, チーズ, たまご, ハム, とうにゅう	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, チンゲンさい, こまつな, もやし	590 kcal 27.8 g
17火	むぎごはん	とうふのごもくに *キャベツとえのきのナムル (ちゅうかドレ) はちみつレモンゼリー	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, ゼリー	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, キャベツ, こまつな, えのき	631 kcal 26.6 g
18水	ごはん	チゲふうとんじる ししゃもの2しよくあげ② *1.2ねんせいはいとり1ぼん きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ, ごまあぶら, こむぎこ, あぶら, こんにやく, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ししゃも, あおのり, あぶらあげ	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, きりほしだいこん, さやいんげん	643 kcal 26.2 g
19木	カレーピラフ	もやしスープ ツナチーズオムレツ *マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	こめ, パター, あぶら, マカロニ	ベーコン, ウインナー, ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ツナ, なまクリーム, チーズ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, もやし, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	600 kcal 25.2 g
20金	せわりコッペパン	*ABCスープ ロングやきウインナー① ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン, マカロニ, じゃがいも, パター	ぎゅうにゅう, ベーコン, ウインナー, 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	579 kcal 22.7 g
23月	わかめごはん	ワンタンスープ とりにくのからあげ *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, ワンタンのかわ, ごまあぶら, でんぶん, あぶら	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいずたんぱく, とりにく, かつおぶし	しょうが, にんじん, もやし, チンゲンさい, ながねぎ, こまつな, キャベツ	603 kcal 26.1 g
24火	マーブルしよくパン	*やさしいスープ マカロニのミートソースあえ さんしよくカレーソテー	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, マカロニ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, だいずたんぱく, レンズまめ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, もやし, トマトピューレ, えだまめ, とうもろこし	588 kcal 26.0 g
25水	むぎごはん あぶらふのたまごとじどんのぐ	*キャベツのおひたし (しょうゆ) プリン	ぎゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶらふ, しらたき, あぶら, さとう, 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, こまつな	618 kcal 23.9 g
26木	しよくパン りんごジャム	コーンクリームスープ さわらのトマトソースがけ *じゃこキャベツのペペロンソテー	ぎゅうにゅう	パン, パター, あぶら, こむぎこ, さとう, スパゲッティ, りんごジャム	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, さわら, ちりめんじゃこ	にんじん, たまねぎ, セロリ, とうもろこし, しょうが, にんにく, ピーマン, トマト, キャベツ	597 kcal 28.7 g
27金	ごはん のりつくだに 6/29日煮の日	*キャベツのみそしる あじフライ (ソース) じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ, こむぎこ, パンこ, あぶら, じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, みそ, あじ, ぶたにく, さつまあげ, のり	キャベツ, ながねぎ, たまねぎ, にんじん, さやいんげん, しいたけ	637 kcal 27.3 g
30月	バターロール	チリコンカン *やさしいソテー メロン	ぎゅうにゅう	パン, あぶら, こむぎこ, パター	ぎゅうにゅう, だいず, きんときまめ, ひよこまめ, レンズまめ, ぶたにく, だいずたんぱく, ベーコン, ハム	しょうが, にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマトピューレ, トマト, キャベツ, もやし, ピーマン, メロン	620 kcal 28.3 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
・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	608	26.0
学校給食摂取基準 (範囲)	650	(21~33)

※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)**

◎ 5日(木)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。