

[よていこんだてひょう (小学校)]

令和4年 5月

日の出町学校給食センター 小学校

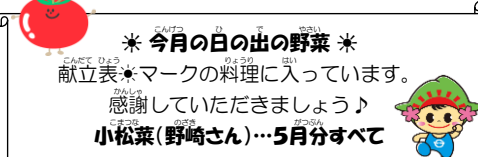
日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2月	ごはん	とうふとわかめのみそしる さけのしおやき きんぴらに	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 わかめ、みそ、さけ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、ごぼ う、さやいんげん	595 kcal 27.6 g
6金	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさしいチップス かしわもち	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつま いも、かしわもち	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わ かめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベ ツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこ ん、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ	707 kcal 28.5 g
9月	カレーピラフ	ABCスープ ツナチーズオムレツ ※もやしサラダ (ソイドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、バター、あぶら、マカロニ	ベーコン、ウィンナー、ぎゅうにゅ う、たまご、ツナ、なまクリーム、チー 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、キャベツ、とうも ろこし、こまつな、もやし	605 kcal 24.3 g
10火	ごはん	きのこいりみそしる とりにくのてりやき ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み そ、とりにく、だいず、ひじき、あぶら あげ	なめこ、しいたけ、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、しょうが、にんじん、さやい んげん	618 kcal 30.0 g
11水	ちゅうかふうおこわ	サンラータン だいがくいも みしょうかん	ぎゅうにゅう	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、でん ぶん、さつまいも、ごま	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、とうふ	たけのこ、にんじん、しいたけ、もや し、たまねぎ、ながねぎ、チンゲンさ い、きくらげ、みしょうかん	595 kcal 22.1 g
12木	わかめごはん	※とりごぼうじる なまあげのちゅうかそぼろがけ きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、ごま、でんぶ ん、こんにやく	わかめ、ぎゅうにゅう、とりにく、と うふ、こんぶ、なまあげ、みそ、あぶら あげ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、こまつ な、ながねぎ、しょうが、にんにく、に ら、きりほしだいこん、さやいんげん	617 kcal 28.2 g
13金	せわりコッペパン	ピーンズシチュー ツナペスト (ノックマヨ) じゃことキャベツのペーパーロ ンゲ	ぶどうジュ ース	パン、じゃがいも、あぶら、バター、こ むぎこ、さとう、スパゲッティ	だいず、きんときまめ、ぶたにく、な まクリーム、ツナ、ベーコン、ちりめ んじゃこ	ぶどうジュース、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	603 kcal 24.1 g
16月	ごはん	にらたまじる さわらのごまみそやき にくじゃが	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、ごま、じゃがいも、こ んにやく、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、さわ ら、みそ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にら、しょうが、 にんじん、さやいんげん	602 kcal 29.8 g
17火	むぎごはん チキンカレー	かいそうサラダ (バンドレ) 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	631 kcal 23.8 g
18水	てづくりガーリックトースト	クリーミーピーンズスープ ソーセージとインゲンのソテー もやしとわかめのサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	パン、バター、マーガリン、じゃがい も、あぶら、ごまドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんま ろめ、とうにゅう、チーズ、ウィンナー、 わかめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、とうも ろこし、えだまめ、さやいんげん、しめ じ、もやし、きゅうり	601 kcal 22.7 g
19木	ごはん	※やさしいのみそしる さばのしょうがやき にんじんシリシリ	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、さ ば、たまご、ツナ	こまつな、キャベツ、たまねぎ、ながね ぎ、しょうが、にんじん	647 kcal 28.2 g
20金	ゆでちゅうかめん あんかけやきそばのぐ プリン	※キャベツのおひたし (しょうゆ) プリン	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でん ぶん、プリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび 	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、こまつな	580 kcal 25.0 g
23月	ごはん	たまねぎのみそしる アジフライ (ソース) ※にくやさしいため	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、 あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、あ じ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんにく、しよ うが、キャベツ、もやし、こまつな	626 kcal 27.6 g
24火	はちみつしょくパン	イタリアンスープ フライドチキン マカロニのケチャップソテー	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、こむぎこ、でんぶん、あ ぶら、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、とりにく、ハム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 しょうが、にんにく、ピーマン	602 kcal 29.5 g
25水	むぎごはん ハッシュドポーク	さんしょくソテー ※キャベツのサラダ (こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリ ーム	にんにく、しょうが、にんじん、たまね ぎ、マッシュルーム、グリーンピース、え だまめ、とうもろこし、キャベツ、こまつ な	627 kcal 23.2 g
26木	くらざとうしょくパン	ラビオリスープ さわらのチーズムニエル ポテトベーコン炒め	ぎゅうにゅう	パン、ラビオリ、こむぎこ、パンこ、あ ぶら、バター、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、さわら、 チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう	614 kcal 28.9 g
27金	ひじきごはん	じゃがいもとねぎのみそしる かつおのたつたあげ ※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、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、ぎゅうにゅう、みそ、かつお	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、しよ うが、にんにく、こまつな、キャベツ、も やし	644 kcal 29.9 g
30月	むぎごはん	マーボー豆腐 わかめサラダ (ちゅうかドレ) あまなつ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶ ん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ぼく、とうふ、レンズまめ、みそ、わか め	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、キャベ ツ、きゅうり、とうもろこし、あまなつ	603 kcal 25.7 g
31火	せわりコッペパン	トマトのスープ ロングやきウィンナー① ポテトカルボナーラ	コーヒー ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター	コーヒーぎゅうにゅう、ベーコン、 ウィンナー、とうにゅう、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、トマト	586 kcal 21.0 g
<p>都合により献立が変更になる場合があります。</p> <p>・4、5月分の給食費は、5月27日(金)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。</p> <p>・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。</p> <p>TEL 042-597-3414</p>							<p>日の出町平均</p> <p>616</p> <p>26.3</p>
<p>学校給食摂取基準 (範囲)</p> <p>640</p> <p>(18~32)</p>							

* 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しょう♪

小松菜 (野崎さん) ... 5月分すべて



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」です。こどもの日は、男女関係なく「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日とされています。

◎ 17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。

