2023年度5月予定献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学校 3・4年 エネルギー 蛋白質	中学校 エネルギー 蛋白質
1 月	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚のなんばんづけ	牛乳,豚肉,豆腐,米みそ,麦みそ,煮干し,赤魚	米,じゃがいも,油,砂糖,でんぷん	にんじん,ごぼう,だいこん,こんにゃく,根深ねぎ,たまねぎ,ピーマン	619 kcal 27.2 g	731 kcal 31.0 g
2 火	牛乳 ミルクパン ちゅうか風卵スープ ハンバーグのカラフルソース かしわもち **行事食**	牛乳,ベーコン,卵, 豆腐(ハンバーグ)	ミルクパン,砂糖,かしわもち	コーン,たまねぎ,にんじん,ほうれん草,きくらげ,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ	721 kcal 26.8 g	902 kcal 33.3 g
8 月	牛乳 ごはん うまに さばのかぼすおろしかけ	牛乳,鶏肉,厚揚げ,さば	米,油,じゃがいも,砂糖,でんぷん	にんじん,こんにゃく,ごぼう,しいたけ,さやいんげん,だいこん,かぼす	680 kcal 31.3 g	802 kcal 36.2 g
9 火	牛乳 コッペパン 肉団子のスープ スクランブルエッグ ブラック&ホワイトチョコ	牛乳,鶏つくね,豚肉,卵, ウィンナー	コッペパン,はるさめ,ごま油,油,ブラック&ホワイトチョコ	きくらげ,チンゲンサイ,にんじん,たけのこ,ねぎ,グリーンアスパラ,たまねぎ	619 kcal 25.3 g	755 kcal 30.1 g
10 水	牛乳 ごはん 野菜スープ ドライカレー ヨーグルト	牛乳,ベーコン,豚肉, ヨーグルト	米,じゃがいも,砂糖,油	たまねぎ,にんじん,コーン,パセリ,マッシュルーム,えだまめ,にんにく,しょうが	626 kcal 22.7 g	774 kcal 26.8 g
11 木	牛乳 黒砂糖パン ポークビーンズ ごまドレサラダ	牛乳,豚肉,ウィンナー, 大豆,チーズ,ささみ	黒砂糖パン,じゃがいも,油,砂糖,ドレッシング	にんにく,たまねぎ,にんじん,グリンピース,トマト,きゅうり,ブロッコリー,コーン	707 kcal 29.2 g	887 kcal 35.3 g
12 金	牛乳 菜めし きつねうどん ツナと玉ねぎのフリッター	牛乳,鶏肉,油揚げ,かまぼこ,昆布,かつお節,まぐろ	米,うどん,砂糖,小麦粉,油	青菜,しいたけ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,コーン,にんにく	738 kcal 25.4 g	831 kcal 28.9 g
15 月	牛乳 ごはん とりごぼう汁 豚肉のしょうがやき	牛乳,鶏肉,豆腐,昆布, かつお節,豚肉	米,じゃがいも,油,砂糖	こんにゃく,ごぼう,にんじん,ねぎ,しょうが,たまねぎ,ピーマン	625 kcal 25.3 g	716 kcal 29.1 g
16 火	牛乳 丸パン レタスとトマトの卵スープ てりやきパティ ボイルきゃべつ	牛乳,ベーコン,ウィンナー,卵,鶏肉・豚肉(パティ)	ミルクパン,小麦粉	トマト,レタス,にんじん,コーン,パセリ,きゃべつ	700 kcal 29.3 g	879 kcal 35.5 g
17 水	牛乳 ごはん わかめスープ から揚げ ひじきと小松菜のあえ物	牛乳,豆腐,わかめ,かまぼこ,鶏肉,ひじき	米,ごま,ごま油,小麦粉,でんぷん,油	えのきたけ,にんじん,しょうが,にんにく,こまつな	675 kcal 26.2 g	817 kcal 31.5 g
18 木	牛乳 減量パン 焼きそば ツナサラダ	牛乳,豚肉,えび,イカ,まぐろ	コッペパン,ちゅうかめん,油,エッグケアマヨネーズ(卵不使用)	にんじん,キャベツ,もやし,たまねぎ,葉ねぎ,きゅうり,ブロッコリー,コーン	578 kcal 25.5 g	727 kcal 30.8 g
19 金	牛乳 押麦ごはん ハヤシライス フルーツジュレ	牛乳,牛肉	米,押麦,油,ゼリー	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリンピース,パイン,みかん,黄桃,ナタデココ	703 kcal 19.3 g	832 kcal 21.9 g

★今月使用する日出町の食材★　米（一部）・ねぎ・根深ねぎ・きゅうり・トマト・きくらげ・卵・みそなどです。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学校 3・4年 エネルギー 蛋白質	中学校 エネルギー 蛋白質
22 月	牛乳 ごはん 具だくさんのみそ汁 さばの日出ねぎソースかけ **食育の日**	牛乳,油揚げ,豆腐,わかめ,煮干し,米みそ,麦みそ,さば	米,じゃがいも,砂糖	にんじん,ねぎ,しょうが,にんにく,根深ねぎ	622 kcal 28.0 g	735 kcal 32.6 g
23 火	牛乳 マヨネーズパン イタリアンスープ 青のりポテトビーンズ	牛乳,ウィンナー,ベーコン,大豆,あおのり	コッペパン,マヨネーズ,じゃがいも,砂糖,でんぷん,油	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,コーン,トマト,パセリ	717 kcal 22.2 g	884 kcal 26.8 g
24 水	牛乳 ごはん もずくスープ かんこく風そぼろ丼	牛乳,鶏肉,もずく,豆腐,かまぼこ,かつお節,昆布,豚肉,卵	米,砂糖,油,ごま,ごま油	にんじん,えのきたけ,ねぎ,にんにく,しょうが,ほうれん草	596 kcal 26.3 g	705 kcal 30.2 g
25 木	牛乳 コッペパン フルーツポンチ ミンチカツ グリーンサラダ	牛乳,牛肉・豚肉・鶏肉 (ミンチカツ)	コッペパン,小麦粉,白玉粉,カクテルゼリー,砂糖,油	もも,パイン,みかん,ナタデココ,りんご,きゅうり,ブロッコリー,にんじん	773 kcal 24.2 g	927 kcal 27.5 g
26 金	牛乳 ごはん ポークカレー コールスローサラダ	牛乳,豚肉,まぐろ	米,じゃがいも,ドレッシング	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,グリンピース,きゅうり,きゃべつ,コーン	639 kcal 20.8 g	756 kcal 23.9 g
29 月	牛乳 ごはん せんべい汁 タンドリーチキン	牛乳,鶏肉,かまぼこ,昆布,かつお節,ヨーグルト	米,せんべい	にんじん,ごぼう,はくさい,ねぎ,にんにく	621 kcal 27.5 g	710 kcal 29.9 g
30 火	牛乳 コッペパン マカロニのクリーム煮 プチマリンサラダ バター	牛乳,鶏肉,プチマリン,ハム	コッペパン,マカロニ,油,白花豆,砂糖,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,グリンピース,きゅうり	601 kcal 22.3 g	727 kcal 26.9 g
31 水	牛乳 ごはん みそ汁 チキンチキンごぼう アセロラゼリー	牛乳,油揚げ,豆腐,わかめ,煮干し,米みそ,麦みそ,鶏肉	米,じゃがいも,小麦粉,でんぷん,油,砂糖,ごま,ゼリー	にんじん,ねぎ,ごぼう,えだまめ	780 kcal 27.9 g	915 kcal 32.3 g

献立担当　河野

給食試食会・給食センター見学のお知らせ

新型コロナの関係で行えなかった給食試食会を６月から再開いたします。給食センターも新しくなり、焼き物調理など新しいメニューも増えました。毎月１回行う予定で、献立表で翌月の開催日をお知らせします。６月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月１０日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。
ご参加をお待ちしています。

【日時】　６月19日（月）　１１時～
【献立】　ごはん、牛乳、鶏肉の甘辛焼き、小松菜のおかかあえ、すまし汁
【給食費】　１名につき２７０円
【申し込み方法】　電話　72−7785　（給食センター）にて受け付けます。