

2025年6月 ひのでのランチメニュー

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ハヤシライス 海老カツ ピリ辛コンニャク 熱量759kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物124g/塩分3.1g	いかフライ 豚丼風 キャベツとコーンサラダ 熱量812kcal/蛋白質23g 脂質20g/炭水化物131g/塩分3.6g	ハンバーグトマトソース たっぷりコーンフライ がんもの含め煮 熱量828kcal/蛋白質24g 脂質23g/炭水化物127g/塩分3.7g	野菜彩り海鮮ステーキ オーシャンフライ ほうれん草の胡麻和え 熱量782kcal/蛋白質21g 脂質22g/炭水化物120g/塩分3.0g	味噌カツ 刻み昆布煮 竹輪天 熱量827kcal/蛋白質22g 脂質16g/炭水化物145g/塩分4.0g	さくっとメンチ 鶏と大豆のトマト煮 カリフラワー明太マヨ 熱量892kcal/蛋白質24g 脂質25g/炭水化物136g/塩分3.6g
豚と野菜コチュジャン炒め ミートコロツケ ソース焼きそば 熱量844kcal/蛋白質21g 脂質23g/炭水化物133g/塩分3.6g	白身フライ ミートボール酢豚風 大根と蒟蒻の煮物 熱量858kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物135g/塩分3.6g	チキンロールフライ マーボー豆腐 マカロニサラダ 熱量770kcal/蛋白質20g 脂質19g/炭水化物123g/塩分3.3g	春巻き 中華クラゲと春雨サラダ ジャンボ餃子 熱量759kcal/蛋白質21g 脂質16g/炭水化物122g/塩分3.0g	とろーりオムレツデミソース 昔風ナポリタン 菜の花の辛し和え 熱量784kcal/蛋白質24g 脂質19g/炭水化物127g/塩分4.0g	チキンカツ竜田揚げ けんちん煮 ちょこっと麻婆 熱量879kcal/蛋白質29g 脂質25g/炭水化物128g/塩分3.0g
鯉フライ ツイストマカロニサラダ ウィンナー炒め 熱量787kcal/蛋白質22g 脂質20g/炭水化物129g/塩分3.6g	牛肉ピピンパ フィッシュフライ 具たくさんひじき 熱量808kcal/蛋白質24g 脂質16g/炭水化物132g/塩分3.4g	チーズインメンチカツ 煮物(蒟蒻と揚げポル) 切干大根煮 熱量861kcal/蛋白質21g 脂質19g/炭水化物146g/塩分3.4g	チキンカツおろしポン酢 さばの塩焼き 金平ごぼう 熱量792kcal/蛋白質26g 脂質19g/炭水化物124g/塩分3.5g	グリルハンバーグ 大根のツナ煮 小松菜の煮浸し 熱量802kcal/蛋白質23g 脂質19g/炭水化物131g/塩分4.4g	甘辛ウィンナーフライ みそ味つくね 春雨の酢の物 熱量854kcal/蛋白質22g 脂質25g/炭水化物132g/塩分3.3g
竹輪の磯部揚げ ハムステーキ 切干大根煮 熱量753kcal/蛋白質23g 脂質15g/炭水化物116g/塩分3.9g	タンドリーチキン ペンネアラビアータ 三角春巻チリソース 熱量754kcal/蛋白質24g 脂質16g/炭水化物126g/塩分3.2g	ハムカツ 大根のコンソメ煮 かぼちゃサラダ 熱量856kcal/蛋白質22g 脂質22g/炭水化物134g/塩分3.0g	肉じゃが サーモンフライ ひじき煮 熱量773kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物123g/塩分3.0g	蓮根つくね焼き鳥風 あじ大葉梅肉フライ ミートスパゲティ 熱量863kcal/蛋白質26g 脂質25g/炭水化物130g/塩分4.2g	照り焼きチキン 根菜の金平 お好み焼き 熱量787kcal/蛋白質28g 脂質17g/炭水化物124g/塩分3.7g
30 二色ハンバーグ いかカツ 菜の花の胡麻和え 熱量895kcal/蛋白質27g 脂質29g/炭水化物127g/塩分4.0g	 				

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願い致します。

◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

【6月の主な行事】

★6月14日(土)15日(日) 十和田湖湖水祭り

十和田湖の魅力に世に広めた文人、大町桂月の没後100年を記念し行われる第60回十和田湖湖水祭りは、幻想的な夜景を作りだすバルーンランタンの一斉リリースやメッセージ花火のほか、各日のフィナーレに打ち上げられる「音楽と花火ショー」がある。又それを湖上から眺められる「ナイトクルーズ」もあります。

★神明宮の茅の輪祭り(八戸市神明宮)

6月30日(月)前夜祭18時30分～本祭7月1日同時
八戸地方に夏の訪れを告げる伝統行事。茅でできた大きな輪をくぐり抜け、今年前半のけがれを払い落とし、残り半年間の無病息災を願うもの。境内にはたくさんの出店が並び奉納神楽や盆踊り大会がおこなわれます。



【今日のおいしいが、午後からの活力】



ひので給食センター

八戸市江陽2丁目17-46

国産米を使用しています

☎ (0178) 70-5691

☎ (0178) 70-5529

日	月	火	水	木	金	土	貴社名
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	*	*	*	*	*	

貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。