



5月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市立厚木小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
1 ・ 月	<くおたのしみきゅうしょく>				646 kcal
	たけのこごはん	あぶらあげ とりにく	こめ むぎ さとう	たけのこ	28.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2 g
	かますフライ	かます おから	パンこ こむぎこ あぶら		2.5 g
	すましじる	えび かまぼこ		えのきたけ にんじん こまつな	
	ポイルキャベツ かしわもち		かしわもち	キャベツ	
2 ・ 火	ミルクラスク	れんにゅう	パン		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g
	とりにくのトマトに キャベツのサラダ	とりにく いんげんまめ ハム	さとう バター あぶら	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり たまねぎ	23.8 g 2.9 g
◎ 8 ・ 月	ソフトフランスパン		パン		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	チーズオムレツ	たまご ぎゅうにゅう だいず チーズ	バター じゃがいも さとう	ほうれんそう	23.1 g 2.8 g
	マカロニスープ ヨーグルト	ベーコン ヨーグルト	マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	
9 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	やきにく	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんにく ピーマン りんご	19.1 g
	とうふスープ ナムル	とうふ とりにく	さとう あぶら ごま	チンゲンサイ ねぎ えのきたけ しょうが もやし にんじん こまつな	2.4 g
10 ・ 水	あんかけやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな ほししいたけ	663 kcal 26.2 g 21.5 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークしゅうまい かわちばんかん	しゅうまい		かわちばんかん(みしょうかん)	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
11 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g
	かつおのかりんあげ	かつお	さとう あぶら ごま かたくりこ	しょうが	16.1 g
	みそじる	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも		2.3 g
	おひたし	かつおぶし		こまつな にんじん	
12 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	しせんだうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん ねぎ チンゲンサイ	18.5 g 2.0 g
	パンサンスー パインアップル	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	もやし きゅうり パインアップル	
15 ・ 月	コッペパン		パン		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	ツナサラダ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ	22.2 g
	とりにくとやさいのスープに フルーツポンチ	とりにく	かたくりこ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな しょうが パインアップル もも みかん	1.5 g
16 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	しんじゃがのそぼろに	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	18.6 g
	いそかあえ かわちばんかん	かつおぶし のり	かたくりこ あぶら	しょうが ほうれんそう かわちばんかん(みしょうかん)	1.5 g
17 ・ 水	ぶどうパン		パン		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	スパインーチキン	とりにく		バジル	25.7 g
	やさいスープ あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ こまつな とうもろこし	2.9 g
18 ・ 木	ハヤシライス	ぶたにく おから	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ	672 kcal 25.3 g 18.1 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーンズサラダ	だいず ささげ ハム	あぶら	キャベツ たまねぎ きゅうり	
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	
19 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g
	いわしのかばやき	いわし	あぶら さとう かたくりこ		20.3 g
	わかたけじる うめふうみサラダ	わかめ かつおぶし	あぶら さとう	たけのこ ねぎ だいこん にんじん きゅうり キャベツ うめ	2.5 g
22 ・ 月	ライトフランスパン		パン		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	バーベキューポーク	ぶたにく	あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ	25.6 g
	キャベツのスープ こふきいも	ベーコン	じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ こまつな	2.8 g

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
★ 23 ・ 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ けんちんじる ひじきのもの	ぎゅうにゅう さば とうふ ひじき さつまあげ	こめ むぎ かたくりこ あぶら あぶら あぶら さとう	しょうが だいこん にんじん ねぎ こんにやく ごぼう さやいんげん	634 kcal 25.3 g 21.9 g 2.3 g
24 ・ 水	くろパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン いんげんまめのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ いんげんまめ ベーコン	パン あぶら こむぎこ バター マカロニ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ パセリ オレンジ	687 kcal 27.9 g 25.7 g 2.7 g
◎ 25 ・ 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとにらのいためもの たまごスープ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ハム わかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にら にんじん たけのこ えのきたけ たまねぎ メロン	623 kcal 27.9 g 16.4 g 2.2 g
26 ・ 金	さけまめごはん ぎゅうにゅう きつねじる じゃがいものにつけ アセロラゼリー	さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	グリーンピース ねぎ にんじん こまつな ほしいたけ ゼリー	602 kcal 22.4 g 17.1 g 1.9 g
29 ・ 月	カレーうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ おからむしパン	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ あおのり おから とうにゅう	うどん あぶら さとう かたくりこ あぶら こむぎこ ホットケーキミックス さとう	にんじん たけのこ たまねぎ こまつな	613 kcal 25.3 g 24.4 g 2.9 g
30 ・ 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのみそマヨネーズやき さわにわん もやしのあえもの	ぎゅうにゅう ホキ みそ ぶたにく	こめ むぎ マヨネーズ ごま あぶら さとう	ねぎ だいこん ごぼう にんじん ほしいたけ たまねぎ こまつな もやし	604 kcal 25.7 g 21.0 g 2.2 g
31 ・ 水	はいがパン ぎゅうにゅう やきウインナー クラムチャウダー キャベツのマリネ	ぎゅうにゅう ウインナーソーセージ ベーコン あさり ぎゅうにゅう クリーム	パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	634 kcal 23.8 g 29.6 g 3.2 g

※ 食材等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。
 ※ 調味料は主なものを掲載しています。掲載しているもの以外を使用する場合があります。
 ※ ◎は地域でとれた野菜を使用する「パクパクあつぎ産デー」です。(太字が厚木産食材)
 ※ ★は、食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8~21.3g
食塩相当量	2.5g以下

楽しい会食をするために

基本のマナー

を身につけよう!



☆給食費について☆

- 給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 平成29年度口座振替の振り替え日

5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/2