



6月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市立厚木小学

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養 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・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		641
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9
	さばのみそ汁	さば みそ	さとう	しょうが	18.1
	すまし汁	とうふ		えのきたけ こまつな たけのこ	2.7
	くきわかめのきんぴら オレンジ	ぶたにく さつまあげ くきわかめ	あぶら さとう	にんじん オレンジ	
2・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		623
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9
	だいずとりにくのみそいため	とりにく だいず みそ	かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ たけのこ ピーマン	18.3
	キムチスープ ゴールドキウイフルーツ	ぶたにく とうふ	あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさいキムチ ねぎ こまつな ゴールドキウイフルーツ	2.5
5・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		676
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1
	ごぼうっこカレー	ぶたにく おから	あぶら こむぎこ	ごぼう にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	25.2 1.5
6・火	あおなとベーコンのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな キャベツ	
	かみかみごはん	とりにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん	619
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1
	きすのてんぷら	きす	こむぎこ あぶら		17.2
	みそじる おひたし バナナ	あぶらあげ みそ かつおぶし	じゃがいも	こまつな ねぎ キャベツ バナナ	2.6
◎7・水	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ ぶたにく チーズ おから	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト	624 25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5
	シャキシャキやさいサラダ アセロラゼリー		マヨネーズ	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう ゼリー	1.9
8・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		675
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	かたくりこ		23.2
	ごもくじる だいずとごぎかなのいりに シュガードースト	とりにく あぶらあげ なた だいず かえりにほし	かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ こまつな にんじん	2.4
9・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630
	とりにくとやさいのスープに	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	23.2 23.0 2.8
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり	
	かみかみフルーツポンチ			もも パインアップル みかん ナタデココ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		632
10・土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3
	ぶたにくとごぼうのうまに	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん	18.6 1.5
	のりずあえ ゴールドキウイフルーツ	のり		ゴールドキウイフルーツ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		622
13・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	さとう あぶら	キャベツ ねぎ ピーマン にんにく ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	17.3 1.7
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	しょうが	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	くろパン		パン		620
14・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4
	アスパラガスのシチュー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ パター	とうもろこし にんじん たまねぎ セロリー アスパラガス	24.5 2.3
	キャベツサラダ	ハム	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	
15・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		632
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7
	さつまあげ	たら とうふ たまご	さとう かたくりこ あぶら	ごぼう ねぎ	18.7
	うちまめじる	とりにく だいず とうふ みそ		だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	2.3
	あさりのつくだに	あさり	さとう	しょうが	
16・金	ロールパン		パン		625
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9
	しるみさかなのこうそうやき	メルルーサ たまご	パンこ あぶら	パセリ バジル	24.4
	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ チーズ	バター マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	2.7
19・月	こぶきいも		じゃがいも パター		
	<おたのしみきゅうしょく>				
	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		634
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8
	ぶたにくのみそつけやき	ぶたにく みそ	さとう	にんにく	20.1
いそかあえ みかんゼリー	とうふ	あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	2.2	
	かつおぶし のり	あぶら	こまつな ゼリー		

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養 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		
20 ・ 火	ちゅうかどん	ぶたにく えび いか うずらたまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ キャベツ しょうが	665 26.6 18.4 2.7	
	ぎゅうにゅう はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	はるさめ	こまつな ほししいたけ しょうが ねぎ バナナ		
	21 ・ 水	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン レタスのスープ フライドポテト	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ハム たまご	パン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく トマト パセリ たまねぎ にんじん レタス	651 28.5 27.0 3.1
★ 22 ・ 木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さけのなんぶやき みそしる さっぱりあえ オレンジ	ぎゅうにゅう さけ なまあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう	こまつな えのきたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん あおじそ オレンジ	638 29.1 21.0 2.6	
	23 ・ 金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじフライ さわにわん ポイルキャベツ	こめ むぎ ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな キャベツ	638 27.0 20.5 1.8	
	26 ・ 月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう カレーにくじゃが おかかあえ	こめ むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ こまつな	603 26.1 14.6 1.8
◎ 27 ・ 火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ちゅうかふうコーンスープ パインアップル	こめ むぎ ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ パセリ パインアップル	632 24.3 20.4 2.0	
	28 ・ 水	いなかうどん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ こくどうむしパン バナナ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら こむぎこ ホットケーキミックス さとう	だいこん ねぎ こまつな にんじん ごぼう バナナ	619 22.9 20.8 2.9
	29 ・ 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき とりこぼし だいすどひじきのにもの	こめ むぎ ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく あぶらあげ ひじき だいす さつまあげ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら あぶら さとう	ゆかり ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こまつな こんにやく さやいんげん	615 28.3 20.4 2.8
30 ・ 金	きなこあげパン ぎゅうにゅう カントリースープ アスパラとマカロニのサラダ メロン	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	たまねぎ こまつな セロリー キャベツ キャベツ とうもろこし アスパラガス メロン	672 26.5 26.3 2.4	

- ※ 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	640kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	17.8~2
食塩相当量	2.5g以下



ゼーんぶ歯のおかげ

朝、さわやか笑顔で「おはよう」朝ごはんが今日もおいしい〜

歯がないと…口がすぼんで上
手に笑うことができません。

歯がないと…上手に噛むこと
ができず、食べ物の味を感じ
ることはできません。



スポーツテストでいい結果が出た！

歯がないと…ここの一番のふんばり時に噛みしめることができず、力がわいてきません。口に関係ある事も、ない事も、歯があるおかげで出来ている事はたくさんあります。

歯を丈夫に、健康にしたいなら、毎日の歯みがきと食事、そして歯を大切にすることが大切です。



☆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

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当
		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	

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

校

価

質

当量

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

価

質

当量

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

g

g

kcal

g

1.3g

以下

.....

