

# 9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	
5 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3 g
	ポークカレー	ぶたにく おから	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	18.8 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	1.4 g
	なし			なし	
6 ・ 水	くるパン		パン		675 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	しろみざかなフライ	ホキ おから	こむぎこ パンこ あぶら		24.3 g
	オニオンスープ	ベーコン とりこ		たまねぎ にんにく パセリ	3.0 g
	ビーンズサラダ	だいず ハム	あぶら	キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
7 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ねぎ にんにく	19.9 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	しょうが ほししいたけ いら	2.4 g
	パインアップル			きゅうり もやし	
				パインアップル	
8 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	さけのしおやき	さけ			17.0 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごぼう ねぎ こまつな	2.7 g
	ひじきのもの	ひじき ちくわ	さとう あぶら	にんじん さやいんげん	
◎ 11 ・ 月	なすとトマトのスパゲティ	とりこ おから こなチーズ	スパゲティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ	トマト なす	28.2 g
	キャベツのサラダ	ハム	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	21.9 g
	オレンジ			オレンジ	1.9 g
12 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		634 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	22.7 g
	かきたまじる	とりこ たまご	かたくりこ	たまねぎ こまつな	2.4 g
	きんぴら		さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん	
13 ・ 水	ごまきなトースト	きなこ	パン パター ごま さとう		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.3 g
	とりこくとやさいのスープに	とりこ	かたくりこ	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	26.2 g
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ あぶら	しょうが	2.6 g
				キャベツ とうもろこし	
★ 14 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		679 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき	21.0 g
	こまつなのあえもの	あぶらあげ	さとう ごま	さやいんげん	1.4 g
	れいとうみかん			こまつな ねぎ しょうが	
				みかん	
15 ・ 金	<おたのしみきゅしよく>				631 kcal
	だいずごはん	だいず	こめ むぎ ごま		26.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.0 g
	しろみざかなのこうみあげ	メルルーサ	かたくりこ あぶら	ねぎ しょうが	2.7 g
	けんちんじる	とうふ	さといも あぶら	だいこん にんじん こんにやく ごぼう	
				ほししいたけ	
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	こまつな もやし	
	ぶどうゼリー			ゼリー	
19 ・ 火	かつおのそぼろどん	かつお たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たけのこ しょうが さやいんげん	620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	わふうじる	とりこ		だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ	12.2 g
	バナナ			たまねぎ こまつな	2.2 g
				バナナ	
◎ 20 ・ 水	ピタパン		パン		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	だいずのチリコンカン	だいず ぶたにく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト	27.1 g
	やさいスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	2.3 g
	フライドポテト		あぶら じゃがいも		
21 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	なすととりこのみそいため	とりこ みそ	あぶら さとう かたくりこ	なす ねぎ しょうが	21.5 g
	はるさめスープ	ぶたにく ハム	はるさめ	こまつな ほししいたけ しょうが ねぎ	2.1 g
	オレンジ			オレンジ	

日・曜	献立名	献立名			栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)
		あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	
22 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	かじきのてりやき	めかじき	さとう かたくりこ		18.8 g
	さわにわん	ぶたにく		だいこん ごぼう ほししいたけ たまねぎ	2.4 g
	ごまあえ		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	
25 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	ぶたキムチ	ぶたにく	あぶら ごま さとう	はくさいキムチ にんにく しょうが ねぎ たらこ	21.0 g
	わかめスープ	とりにく わかめ		チンゲンサイ たけのこ ねぎ	2.2 g
	アセロラゼリー			ゼリー	
26 ・ 火	さんまのひつまぶし	さんま おから	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	すましじる	ゆば かまぼこ		こまつな ほししいたけ	24.7 g
	やさいとこうやどうふのもの	とりにく こうやどうふ	あぶら さとう	にんじん しめじ たけのこ さやいんげん	2.3 g
27 ・ 水	ロールパン		パン		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	スパイシーチキン	とりにく		バジル	27.1 g
	しろいんげんのミネストローネ	いんげんまめ ベーコン	あぶら	セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ	2.7 g
	あおなとハムのソテー バナナ	ハム	あぶら	にんにく こまつな バナナ	
28 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ		20.2 g
	ごもくじる	とりにく あぶらあげ		ねぎ えのきたけ こまつな	2.6 g
29 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2 g
	たちうおのたつたあげ	たちうお	あぶら かたくりこ	しょうが	23.0 g
	みそしる	わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ	2.2 g
	もやしのあえもの		あぶら さとう ごま	もやし こまつな とうもろこし	

※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。  
 ※◎は地域でとれた食材を使用する「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

## 朝ごはんを食べよう!

楽しかった長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。  
 体がまだ慣れず、夏の疲れが出てきている人もいないでしょうか? 早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

## 朝ごはんの効果



- ★体温が上がり、元気に活動できる
- ★脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる
- ★胃や腸が刺激され、ウンチがすっきり出る

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

### 主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはん



さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ!

### ☆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