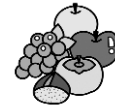




10月分 学校給食予定献立表



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
		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	
3 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		677
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3
	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	20.9
	キャベツのサラダ オレンジ	ハム	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	1.4
4 水	<おたのしみきゅうしょく> くりごはん		こめ むぎ くり ごま		629
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3
	えびのてんぷら	えび	こむぎこ あぶら		14.6
	つきみじり	とうふ ちくわ	さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ	2.9
	おひたし つきみだんご	かつおぶし		キャベツ	
5 木	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	698
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまつな ほししいたけ	23.5
	さつまいもとだいずのごまがらめ	だいず	さつまいも あぶら はちみつ ごま みずあめ		20.9
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	2.5
6 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		632
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.3
	さばのしおやき	さば			21.9
	さわにわん ひじきのもの	ぶたにく ひじき だいず さつまあげ	あぶら さとう	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 さやいんげん	2.5
◎ 10 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		646
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			15.9
	けんちんじる きりぼしだいこんのサラダ バナナ	とうふ ハム	さといも あぶら ごま さとう あぶら	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう きりぼしだいこん こまつな バナナ	2.5
11 水	コッペパン		パン		605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3
	オムレツのラタトゥイユソース	たまご だいず チーズ ベーコン	あぶら さとう	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく	23.7
	コンソメスープ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりこ	じゃがいも ジャム	バジル トマト たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	2.9
★ 12 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		636
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8
	しせんどうふ ひじきとツナのちゅうかサラダ りんご	ぶたにく とうふ みそ ツナ ひじき	あぶら さとう かたくりこ さとう あぶら ごま	たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	19.1 2.0
13 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			26.3
	いわしのかばやき	いわし おから	かたくりこ あぶら さとう		19.8
	なめこのみそじる のりずあえ オレンジ	とうふ みそ のり		なめこ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん オレンジ	2.4
16 月	<しょくじのありがたさをかんがえるひ> むぎいりごはん		こめ むぎ		274
	むぎちゃ			むぎちゃ	6.3
	みそじる	みそ	じゃがいも	こまつな にんじん ねぎ	2.9
	いもがらのいために	あぶらあげ	あぶら さとう	いもがら	1.7
17 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		656
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう	ねぎ しゆんぎく しらたき	21.9
	わかめのにびたし みかん	わかめ あぶらあげ かつおぶし	さとう	ねぎ みかん	1.9
18 水	こめこロールパン		パン		623
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7
	マカロニグラタン	とりこ えび ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム	25.6
	かぶのスープ アセロラゼリー	ベーコン		かぶ かぶのは えのきたけ にんじん ゼリー	2.9

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	
19 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		606
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6
	かつおのごまだれかけ	かつお	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	16.5
	わふうじる	とりにく		だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ	2.3
	にびたし	あぶらあげ かつおぶし	さとう	こまつな	
20 ・ 金	ぶどうパン		パン		692
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9
	チキンのフレークやき	とりにく チーズ	マヨネーズ パンこ コーンフレーク		29.4
	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	バター	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	2.8
	こふきいも		じゃがいも バター		
23 ・ 月	チャーハン	やきぶた いりたまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ	635
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1
	えびどいかのチリソース	えび いか	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ	18.8
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが こまつな	2.8
24 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		603
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8
	ちくわぶのカレーに	ぶたにく なまあげ	じゃがいも ちくわぶ さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく	14.5 1.3
	おかかあえ りんご	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな りんご	
	スパゲッティミートソース	ぶたにく ベーコン チーズ あさり	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ セロリー にんにく マッシュルーム パセリ	638 27.4
25 ・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0
	みずなのサラダ	ツナ	あぶら	キャベツ みずな とうもろこし	2.1
	ヨーグルト	ヨーグルト			
26 ・ 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			28.4
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ	22.1
	かきたまじる	とりにく たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん	2.6
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう	
27 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		657
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7
	しろみぎかなのやさいあんかけ	たら	かたくりこ あぶら さとう	えのきたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	17.4
	みそしる	みそ あぶらあげ	じゃがいも	こまつな ねぎ	2.2
	ぶどうまめ	だいず	さとう		
30 ・ 月	はいがパン		パン		640
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2
	ハンバーグ	ハンバーグ			27.6
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン クリーム	こむぎこ あぶら バター	かぼちゃ たまねぎ パセリ	2.9
	コールスローサラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり レモン	
◎ 31 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		629
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	18.4
	のっぺいじる	ちくわ	さといも かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	2.5
	おひたし キウイフルーツ	かつおぶし		ほうれんそう キャベツ キウイフルーツ	

※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	640kcal
たんぱく質	24.0g
脂質	17.8~22.0g
食塩相当量	2.5g以下

10月10日は「目の愛護デー」です。



テレビやゲーム、パソコンや携帯電話などで、目を使いすぎてはいませんか？
目の疲れには十分な睡眠と適度な栄養が必要です。『ビタミンA』は目と粘膜に
関係の深い栄養素です。うす暗い所で目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも
ビタミンAが大きく関わっています。



★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

