



9月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立北小学校

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	
3・月	きなこあげパン	きなこ	パン さとう		697 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	25.7 g
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ さとう あぶら	とうもろこし きゅうり	2.6 g
4・火	ビーンズカレー パクパク	ぶた だいず レンズまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	660 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			26.0 g
	やさいソテー	ハム	バター	キャベツ ピーマン	18.4 g
	なし			なし	2.0 g
5・水	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	ナムル		あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	17.9 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		パインアップル みかん もも	2.6 g
★6・木	ごはん		こめ		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.0 g
	さけのおやき	さけ			21.4 g
	みそしる	みそ なまあげ		にんじん たまねぎ こまつな	2.2 g
7・金	こんにやくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん	
	マーボーなすどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくり	にんにく しょうが にんじん ねぎ いら なす	614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	はるさめスープ	ハム	かたくりこ はるさめ	しょうが ほししいたけ ねぎ こまつな	18.5 g
10・月	れいとうパインアップル			パインアップル	2.0 g
	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく だいず チーズ レンズまめ	あぶら スパゲッティ さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	17.4 g
11・火	ゴールデンキウイ			ゴールデンキウイ	1.9 g
	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		676 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			29.2 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	29.1 g
12・水	かきたまじる	とりにく たまご とうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ	2.4 g
	もやしのあえもの		あぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
	ロールパン		パン		619 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			24.1 g
13・木	ハーブチキン	とりにく		にんにく バジル	22.8 g
	ミネストローネ	ベーコン		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ	2.5 g
	コーンポテト		バター じゃがいも	とうもろこし パセリ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal
14・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 g
	かつおとだいずのごまがらめ	かつお だいず	かたくりこ さとう ごま あぶら	しょうが にんにく	20.3 g
	ぐたくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ	2.5 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう	
18・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら さとう	キャベツ にんじん いら ねぎ	21.1 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ	1.9 g
れいとうりんご			りんご		
<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <small>うんどうかい</small> 運動会 </div> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;"> <small>ふ</small> 振り替え </div> <div style="text-align: center;"> <small>きゅうじつ</small> 休日 </div> </div>					
19・水	せわりコッペパン		パン		584 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	だいずのチリコンカーン	ぶたにく だいず	あぶら	にんにく たまねぎ トマト パセリ	24.1 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん こまつな パセリ	2.8 g
20・木	ハニーサラダ		じゃがいも あぶら はちみつ	キャベツ きゅうり にんじん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		551 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	かじきのさいきょうやき	かじき みそ		だいこん ごぼう にんじん たまねぎ	15.1 g
20・木	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ほししいたけ	1.9 g
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし のり		ほうれんそう	

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	
21・金	★おたのしみ★	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ	650 kcal
		ぎゅうにゅう			23.9 g
		かまぼこ	あぶら こむぎこ		19.4 g
		ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう ねぎ こまつな	2.4 g
		きなこ	さとう しらたまだんご		
25・火	さんまのかばやきどん	さんま おから たまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	こまつな	638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		ほししいたけ にんじん ねぎ	24.0 g
	れいとうみかん			みかん	2.1 g
26・水	シュガーToast		パン さとう バター		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	25.8 g
	あおなとコーンのソテー バナナ		バター	こまつな とうもろこし バナナ	2.2 g
27・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9 g
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき	19.1 g
	ぱくぱくあえ	ツナ	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	1.4 g
28・金	わかめごはん パクパク	わかめ	こめ むぎ		564 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			22.5 g
	いかのチリソース	いか	あぶら さとう	ねぎ しょうが にんにく	13.3 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	たけのこ にんじん こまつな ねぎ しょうが ほししいたけ	2.8 g
	オレンジ			オレンジ	

- ※ 食材等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。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
- ※ ★は、食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ 配膳点検日：5日(水)、10日(月)、11日(火)、25日(火)

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

しっかり食べよう朝ごはん！

なつやす お がつき
夏休みが終わり、2学期がはじまりました。夏の疲れは残っていませんか？

まいにちげんき
毎日元気にすごせるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんの効果

たいおん あ げんき かつどう
体温が上がり、元気に活動できる



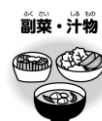
のう ほきゅう しゅうちゅうりょく
脳にエネルギーが補給され、集中力アップ



い ちょう しげき かいべん
胃や腸が刺激され、快便になる



しゅよく しゅさい ふくさい しるもの よ あさ
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



☆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30年度口座振替の振り替え日

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