



# 10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	
1 ・ 月	トマトソーススパゲティ	ぶたにく レンズまめ おから こなチーズ	スパゲティ あぶら	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく	611 kcal 22.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.9 g
	コーンサラダ		あぶら さとう	とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ	2.4 g
	もも(かんづめ)			もも	
2 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	わふうハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ	しめじ えのきたけ たまねぎ	17.7 g
	みそしる	わかめ	じゃがいも	たまねぎ	2.7 g
3 ・ 水	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな	
	チーズパン		パン		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.7 g
	さかなのこうそうやき	メルルーサ	パンこ あぶら	パセリ バジル	22.7 g
4 ・ 木	ミネストローネ	いんげんまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく	3.0 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ あぶら さとう	キャベツ とうもろこし きゅうり	
	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			25.3 g
5 ・ 金	いりどうふ	ぶたにく とうふ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	18.7 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ ほうれんそう ゆかり	1.4 g
	♪おたのしみ♪	ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら	キャベツ にんにく	663 kcal
		みそ	さとう ごま パンこ		23.8 g
ぎゅうにゅう				16.4 g	
9 ・ 火	とうふ		さといも あぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな こんにゃく ぶどうゼリー	1.8 g
	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			22.8 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく	21.8 g 2.2 g
10 ・ 水	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ きくらげ こまつな	
	しよくパン		パン		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	まぐろのカレーに	まぐろ ひよこまめ	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん	19.0 g
11 ・ 木	ほうれんそうとコーンのサラダ	ハム	あぶら	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ	2.2 g
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
	ぶたどん	ぶたにく	さとう かたくりこ こめ むぎ	にんじん たまねぎ	657 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
12 ・ 金	とうふだんごじる	とりにく とうふ	しらたまこ ごま	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	18.6 g
	れいとうパインアップル			パインアップル	1.8 g
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ なんと	うどん あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	573 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
15 ・ 月	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		22.5 g
	わふうサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり もやし	2.9 g
	みかん			みかん	
	ロールパン		パン		643 kcal
16 ・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g
	あつぎさんデー	とりにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	さといも こむぎこ あぶら パンこ	たまねぎ パセリ	25.9 g
	さといものグラタン	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	2.7 g
	やさいスープ			みかん パイン もも	
17 ・ 水	フルーツミックス				
	むぎいりごはん		こめ むぎ		596 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう	にんじん ねぎ しらたき	20.2 g
18 ・ 木	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	1.8 g
	サンドパン		パン		605 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			20.0 g
	コロツケ		コロツケ あぶら		19.9 g
★ 19 ・ 金	コンソメスープ	とりにく		たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	2.9 g
	ビーンズサラダ	だいず ハム	あぶら さとう	えだまめ たまねぎ キャベツ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
★ 19 ・ 金	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	18.9 g 2.2 g
	わかめスープ	わかめ とりにく とうふ	ごま あぶら	ねぎ ほししいたけ	
	みかん			みかん	
	ごはん		こめ		606 kcal
★ 19 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			14.1 g
	わふうじる	あぶらあげ		だいこん にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ こまつな	2.7 g
	きりぼしだいこんのピリからに	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく りんご	

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	
22 ・ 月	ピザトースト	ハム チーズ	パン あぶら	マッシュルーム ピーマン トマト	563 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	ミートボールのスープに あおなとコーンのソテー	ミートボール		だいこん にんじん たまねぎ	17.9 g
	バナナ		バター	こまつな とうもろこし バナナ	3.0 g
23 ・ 火	チャーハン	やきぶた たまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ	613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	シューマイ	シューマイ			19.6 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな しょうが	2.9 g
24 ・ 水	あんりんデザート	あんりんデザート			
	むぎいりごはん		こめ むぎ		595 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	しろみざかなフライ	しろみざかな	こむぎこ パンこ あぶら		17.6 g
25 ・ 木	みそしる	なまあげ みそ		にんじん だいこん	2.6 g
	のりずあえ	のり ツナ	さとう	こまつな もやし	
	だいずごはん	だいず	こめ ごま		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
26 ・ 金	さばのしおやき	さば			27.4 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ	2.3 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ ほうれんそう	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
29 ・ 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	とりのてりやき	とりにく	かたくりこ	しょうが	20.1 g
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ ねぎ	2.3 g
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら	ほうれんそう	
30 ・ 火	りんご			りんご	
	チキンカレーライス	とりにく スキムミルク おから	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	676 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	19.4 g
31 ・ 水	オレンジ			オレンジ	2.2 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.8 g
	かつおとだいずのみそがらめ	かつお だいず みそ おから	かたくりこ さとう あぶら		17.6 g
29 ・ 月	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		にんじん ほししいたけ ねぎ	3.0 g
	もやしのあえもの		あぶら さとう ごま	もやし ほうれんそう	
	はいがコッペパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
31 ・ 水	かぼちゃのシチュー	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら バター クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	24.2 g
	あおなとウインナーのソテー	ウインナー	あぶら	こまつな	2.4 g

- ※ 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日「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ 配膳点検日：9日(火)、23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



## 10月10日は「目の愛護デー」です

目の疲れには、十分な睡眠と適度な休息が必要です。本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めるようにしましょう。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、神経機能を保つビタミンB群、また植物色素アントシアニンなども目の疲れには有効です。まずは、日ごろから栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。



### ☆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