

11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・木	ビビンパどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく もやし にんじん ほうれんそう ねぎ	672 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご	あぶら かたくりこ	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	24.0 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	2.8 g
2・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	ぶたのしょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく	21.1 g
	のっぺいじる	とりにく 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 こまつな	2.1 g
5・月	はくさいのおひたし	かつおぶし		はくさい にんじん	
	ほたてのクリームスパゲティ	ほたて とりにく スkimミルク	バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリーム	スパゲティ	ほうれんそう	23.5 g
	みずなのサラダ	ぎゅうにゅう			23.4 g
6・火	もも(かんづめ)	ツナ	あぶら さとう	みずな キャベツ とうもろこし	2.4 g
	むぎいりごはん	パクパク	こめ むぎ	もも	623 kcal
	ぎゅうにゅう	あつぎさんデー			30.3 g
	しろみざかなのもみじやき	メルルーサ ヨーグルト	マヨネーズ	にんじん	17.9 g
7・水	さつまじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さつまいも	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	2.6 g
	こんにゃくのおかか	かつおぶし とりにく ちくわ	あぶら さとう	にんじん こんにゃく	
	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
8・木	ポトフ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ セロリー	23.2 g
	ペンネマカロニのソテー	ハム	あぶら さとう ペンネマカロニ	さやいんげん	2.3 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ	にんにく たまねぎ ピーマン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			650 kcal
9・金	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ だいず	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん	27.5 g
	バンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう	ほししいたけ ねぎ にとら	21.6 g
	オレンジ			にんじん もやし きゅうり	2.4 g
	オレンジ			オレンジ	
12・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		673 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	26.3 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	2.4 g
13・火	もやしのあえもの		あぶら さとう ごま	ほししいたけ こまつな	
	ナン		ナン	もやし こまつな	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	まめまめドライカレー	だいず レンズまめ ぶたにく	さとう あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ	26.2 g
14・水	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ	2.6 g
	コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし	
	むぎいりごはん	パクパク	こめ むぎ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	あつぎさんデー			28.5 g
15・木	かじきのこうみやき	かじき		にんにく しょうが ねぎ	18.3 g
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さといも	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	2.5 g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん	
	こめこロールパン		パン		641 kcal
16・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	マーマレードチキン	とりにく	マーマレード	にんにく	28.6 g
	かぶのスープ	ベーコン		かぶ ほししいたけ えのきたけ にんじん	2.8 g
	あおなとコーンのソテー		バター	かぶのは	
19・月	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ	こまつな とうもろこし	605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	ちぐさやき	とりにく たまご	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	17.1 g
	はくさいとにくだんごのスープ	ミートボール		にんじん はくさい ねぎ	3.0 g
19・月	みかん			みかん	
	やきにくどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん にとら りんご	648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	わかめスープ	わかめ とうふ とりにく	あぶら	ねぎ ほししいたけ	20.7 g
19・月	かむかむフルーツミックス			ナタデココ みかん パインアップル もも	2.3 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 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 じゃがいも さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん	17.2 g
19・月	のりずあえ	ツナ のり	さとう	さやいんげん しめじ	2.3 g
	じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり	さとう あぶら ごま	こまつな もやし	
	りんご			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	
20 ・ 火	★おたのしみ★	あぶらあげ	こめ あぶら さとう さつまいも	しめじ ほししいたけ	603 kcal
		ぎゅうにゅう			25.5 g
		とりにく	さとう かたくりこ		22.1 g
		かまぼこ とうふ わかめ		えのきたけ ねぎ	2.8 g
		かつおぶし のり	あぶら おこめのムース	ほうれんそう もやし	
★ 21 ・ 水	ごはん		こめ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	さけのしおやき	さけ			19.8 g
	みそしる	みそ なまあげ		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.9 g
	ごもくまめ	とりにく だいず こんぶ	あぶら さとう	こんにやく にんじん ほししいたけ	
22 ・ 木	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ	ほうとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう しめじ かぼちゃ ねぎ こまつな	635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	かれいのからあげ	かれい	かたくりこ		23.1 g
	こくとうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	さとう バター ホットケーキミックス		2.8 g
26 ・ 月	ちゅうかどん	ぶたにく なた	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい	601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	14.1 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	2.4 g
27 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	おでん	こんぶ ちくわ うずらたまご がんもどき	さとう さといも ちくわぶ	こんにやく だいこん にんじん	15.0 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	2.7 g
	あじつきのり	のり			
	みかん			みかん	
28 ・ 水	せわりコッペパン		パン		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	ミルク		ミルク		22.7 g
	だいずのチリコンカン	だいず ぶたにく	あぶら	にんにく たまねぎ トマト	2.8 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
30 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		657 kcal
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g	
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		23.0 g	
とりごぼうじる	なまあげ みそ とりにく	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	2.7 g	
たくあんあえ	かつおぶし	さとう	はくさい きゅうり たくあん		

- ※ 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：1日(木)、15日(木)、20日(火)、27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

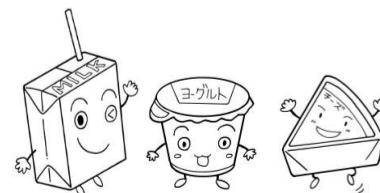


牛乳について

給食には、ほぼ毎日牛乳が出ています。これは、牛乳が成長期に大切な栄養素の【たんぱく質】や【カルシウム】、【ビタミン類】をたくさん含んでいるからです。学校給食では、1日に必要な量の約半分はカルシウムがとれるように考えられています。その中で牛乳は、たいへん大きな役割を果たしています。寒くなってくると、冷たい牛乳は残りがちですが、しっかりと飲むように心がけましょう。また、ご家庭でも牛乳・乳製品(チーズやヨーグルトなど)を積極的に食べるようにしましょう。

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