



5月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立荻野小学校

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 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	ジャージャン豆腐	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ	19.3 g
	ちゅうかスープ	なると とりにく	はるさめ かたくりこ あぶら	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
2 水	★おたのしみ★	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	たけのこ	641 kcal
		ぎゅうにゅう			25.3 g
		きす	こむぎこ あぶら		14.3 g
		とうふ かまぼこ		にんじん ほししいたけ えのきたけ こまつな	1.8 g
★ 7 月	ごはん		こめ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 g
	とりにくのこうみやき	とりにく	さとう	しょうが にんにく ねぎ	20.4 g
	わかたけじる	わかめ とうふ かまぼこ		たけのこ ねぎ	2.2 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	
8 火	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			25.7 g
	さばのしおやき	さば			24.9 g
	くずしどうふのスープ	とうふ かまぼこ	あぶら かたくりこ	にんじん えのきたけ こまつな しょうが	2.2 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	
9 水	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	ポトフ バクバク厚木産テ-	ぶたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん こまつな	24.4 g
	ビーンズサラダ	だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	キャベツ えだまめ たまねぎ	2.3 g
10 木	タンメン	ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし しょうが	602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	あげポークしゅうまい	ポークしゅうまい	あぶら		22.3 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		パインアップル みかんゼリー	2.4 g
11 金	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリーンピース	607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	18.1 g
	しんじゃがのにつけ		じゃがいも さとう		2.7 g
	オレンジ			オレンジ	
14 月	ポークカレーライス	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	684 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	19.1 g
	バナナ			バナナ	1.6 g
15 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	てりやきおからハンバーグ	おからハンバーグ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しめじ	16.6 g
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	2.3 g
	おひたし	かつおぶし	さとう	キャベツ にんじん もやし	
16 水	こめこロールパン		パン		610 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			30.8 g
	しろみぎかなのカラフルやき	メルルーサ ヨーグルト	マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	18.7 g
	カントリースープ	とりにく ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	2.9 g
17 木	あおなとハムのソテー	ハム	あぶら	ほうれんそう	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		653 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	しせんだうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ	18.0 g
	バンサンスー アセロラゼリー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり アセロラゼリー	2.3 g
18 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	あじフライ	あじ おから	こむぎこ パンこ あぶら		20.0 g
	うちまめじる	うちまめ あぶらあげ みそ		にんじん だいこん ねぎ	2.1 g
	のりごまあえ	のり	さとう ごま	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	
21 月	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			29.8 g
	やきにく	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんにく ピーマン りんご	17.8 g
	わかめスープ きゅうりのかわりづけ	とりにく わかめ とうふ	あぶら	ほししいたけ ねぎ にんじん	2.3 g
		あぶら さとう ごま	きゅうり		

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 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう		17.4 g
	わふうじる	とりにく		にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	2.0 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ	
23 水	にくなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん かたくりこ	にんじん ねぎ ごぼう	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4 g
	てづくりかきあげ	だいたい	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん	25.9 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ひじき	あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	2.7 g
24 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ しらたき	15.3 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな	1.6 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
25 金	くろコッペパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.9 g
	キッシュふうオムレツ	たまご ツナ いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム チーズ	バター	たまねぎ こまつな	25.8 g
	ABCマカロニスープ メロン	とりにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう メロン	2.4 g
28 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g
	ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ にら キャベツ	16.1 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが チンゲンサイ ねぎ	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
29 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう	しょうが	17.9 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ こまつな	1.9 g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
30 水	せわりコッペパン		パン		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	チリコンカーン	ぶたにく いんげんまめ	あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	21.1 g
	クラムコーンチャウダー	ベーコン クリーム スキムミルク あさり ぎゅうにゅう	バター こむぎこ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん とうもろこし	2.5 g
	こふきいも		じゃがいも バター	パセリ	
31 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		653 kcal
	ぎゅうにゅう パクパク厚木産牛	ぎゅうにゅう			30.2 g
	かつおとだいたいのごまだれ	かつお だいたい	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	18.9 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな	2.0 g
	うめふうみサラダ	かつおぶし	あぶら さとう	キャベツ だいこん にんじん うめ	

- ※ 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。

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

食事のマナー気をつけていますか？

まわりの人と楽しく食事をするために、基本的なマナーを身につけましょう。



口の中に食べ物が入っているときは話をしない。



食事中に、まわりの人とふざけない。



ひじをついて食べない。



食事中に席を立たない。



ガチャガチャと食器の音を立たない。

☆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