



6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・金	ぶたキムチどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ 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 キャベツ にら はくさいキムチ	617 kcal 22.8 g 19.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はるさめスープ	ハム	はるさめ かたくりこ	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが ほししいたけ	
	オレンジ			オレンジ	
5・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		681 kcal 28.0 g 21.6 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが ほししいたけ	
	だいずとこざかなのいりに あじつけのり	だいず かたくちいわし のり	あぶら さとう ごま		
6・水	ツナトースト	ツナ	パン マヨネーズ	とうもろこし パセリ たまねぎ	610 kcal 22.9 g 23.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ABCマカロニスープ	とりにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
	こふきいも かむかむフルーツミックス		バター じゃがいも	ナタデココ みかんゼリー パインアップル	
7・木	かみかみごはん	とりにく ひじき だいず	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん	600 kcal 31.7 g 17.0 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	しろみざかなのこうみやき	ホキ	さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ	
	きつねじる オレンジ	ぶたにく あぶらあげ なた のり	うどん	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ オレンジ	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal 27.5 g 19.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
	とうふのみそしる わりほしだいこんのごもくに	とうふ みそ あぶらあげ こんぶ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ にんじん わりほしだいこん こんにゃく	
11・月	はいがしよくパン		パン		637 kcal 26.9 g 17.4 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンシチュー	とりにく ベーコン スキムミルク クリーム	あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし	
	アスパラとハムのソテー ゴールドキウイフルーツ	ハム	あぶら	キャベツ アスパラガス キウイフルーツ	
12・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal 26.7 g 17.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう バクバク厚木産牛	ぎゅうにゅう			
	あじのなんばんづけ じゃがいものみそしる	あじ なまあげ みそ	あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ	
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ	
13・水	ピタパン		パン		623 kcal 29.8 g 22.0 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ ピーマン トマト	
	コンソメスープ ツイストサラダ	とりにく ベーコン ツナ	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	
14・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		661 kcal 26.6 g 16.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくとごぼうのうまに	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	
	とうふだんごじる れいとうみかん	とりにく とうふ	あぶら しらたまこ ごま	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな みかん	
★15・金	ごはん		こめ		603 kcal 30.1 g 16.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのしょうがに	いわし	さとう	しょうが	
	ぶたにくとたけのこのスープ こんにゃくのおかかに	ぶたにく とうふ とりにく ちくわ かつおぶし	さとう あぶら	たけのこ にんじん こまつな ねぎ にんじん こんにゃく	
18・月	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 ほししいたけ	600 kcal 25.0 g 24.7 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	おからあげぎょうざ	とりにく おから だいず みそ ひじき	ぎょうざのかわ あぶら かたくりこ	キャベツ にら にんにく しょうが	
	れいとうパイン			パインアップル	
19・火	☆ おたのしみ ☆		こめ むぎ		629 kcal 24.4 g 20.0 g 1.9 g
		ぎゅうにゅう			
		ぶたにく みそ	さとう	にんにく	
		とうふ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく ねぎ キャベツ みかんゼリー	

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 ・ 水	ぶどうパン		パン		600 kcal
	ぎゅうにゅう パクパク厚木産デー	ぎゅうにゅう			27.3 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	21.0 g
	インディアンサラダ	だいず ちくわ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ	2.9 g
21 ・ 木	かたぬきチーズ	チーズ			
	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			25.4 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	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン	16.6 g 2.3 g
22 ・ 金	ごもくスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	にんじん しょうが チンゲンサイ ねぎ ほししいたけ	
	オレンジ			オレンジ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
25 ・ 月	さばのなんぶやき	さば	ごま		25.4 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ たまねぎ こまつな ねぎ	1.7 g
	さっぱりあえ	かつおぶし	さとう	はくさい キャベツ	
	まるパンスライス		パン		623 kcal
26 ・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ	23.2 g
	しろいんげんのミネストローネ	いんげんまめ ベーコン	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく こまつな トマト	2.6 g
	コーンポテト		じゃがいも バター	とうもろこし パセリ	
27 ・ 水	ポークカレーライス	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	669 kcal 23.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.6 g
	キャベツといかのマリネ	いか	あぶら	キャベツ たまねぎ とうもろこし	1.7 g
	メロン			メロン	
28 ・ 木	こめこロールパン		パン		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.3 g
	しいらのラビゴットソース	しいら	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ トマト きゅうり パセリ	23.4 g
	カントリースープ		あぶら じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな にんじん	2.2 g
29 ・ 金	バナナ			バナナ	
	わふうツナスパゲッティ	ベーコン ぶたにく ツナ のり	スパゲッティ あぶら バター	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ ねぎ	619 kcal 27.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし	1.7 g
29 ・ 金	ヨーグルト	ヨーグルト			
	むぎいりごはん		こめ むぎ		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	とりにくのおおばやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	20.9 g
29 ・ 金	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	2.7 g
	かわりしょうゆあえ	あぶらあげ	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが にんにく	

※ 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

6月4日 むし歯予防デー

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
 かむことは、「天然の歯みがき」といわれるほど、むし歯の予防に大きな効果があります。
 また、かむことは「むし歯予防」の他にも、消化・吸収を助ける、脳の働きを活発にする、
 肥満を予防するなどの効果もあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



☆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