

# 5月分 学校給食予定献立表

平成30年度

厚木市立妻田小学校

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	★おたのしみ★	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ	623 kcal
		ぎゅうにゅう			26.2 g
		きす おから	こむぎこ あぶら		15.9 g
		とうふ かまぼこ わかめ		にんじん ほししいたけ こまつな	2.2 g
7・月	ぶたにらどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	キャベツ たけのこ にら にんじん ねぎ	610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	もやし にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが	2.1 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
8・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		644 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	さばのしおやき	さば			25.7 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	2.1 g
9・水	ミルクトースト	ぎゅうにゅう	パン さとう パター		651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	とりにくのスープに	とりにく		にんじん たまねぎ だいこん パセリ こまつな	28.9 g
	ポテトサラダ	レンズまめ ハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ	2.7 g
10・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	しせんどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ	19.1 g
	パンサンスー パインアップル	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり もやし パインアップル	2.6 g
11・金	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリーンピース	611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく あつあげ みそ だいず	じゃがいも さとう	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	18.6 g
	しんじゃがのにつけ オレンジ			オレンジ	2.1 g
14・月	ポークカレー	ぶたにく おから	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	686 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	きゅうり たまねぎ キャベツ	18.4 g
	バナナ			バナナ	2.0 g
15・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		667 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4 g
	とりにくのちゅうかいため	とりにく おから だいず	かたくりこ あぶら さとう	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	19.3 g
	はるさめスープ オレンジ	ぶたにく	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが にんじん	1.8 g
16・水	こめこロールパン		パン		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	さかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ パンこ あぶら	パセリ	26.2 g
	カントリースープ あおなとコーンのソテー	ベーコン	じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ セロリー こまつな とうもろこし	2.7 g
17・木	にくなんぱんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	かきあげ	だいず ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん	28.4 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	2.8 g
18・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			19.7 g
	かきたまじる	とうふ たまご	かたくりこ	にんじん こまつな ねぎ	1.9 g
★21・月	ごはん		ごはん		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	とりのてりやき	とりにく	さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ りんご	16.1 g
	みそしる	あつあげ みそ	じゃがいも	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ	2.1 g
のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし		

パクパクあつぎさんデー

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	
22 ・ 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			28.3 g
	かつおとだいのごまだれ	かつお おから だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	18.7 g
	わかたけじる	わかめ とうふ かまぼこ		たけのこ にんじん ねぎ	2.3 g
	うめふうみサラダ		あぶら さとう	キャベツ だいこん きゅうり にんじん うめ	
23 ・ 水	くろパン		パン		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	キッシュ	たまご ツナ いんげんまめ	バター	ほうれんそう たまねぎ	25.2 g
	やさいスープ	ぎゅうにゅう クリーム チーズ ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ こまつな	2.6 g
	メロン			メロン	
24 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		634 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	17.3 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	1.7 g
	オレンジ			オレンジ	
25 ・ 金	サンドパン		パン	パクパクあつぎさんデー	663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	ツナサンド	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	31.4 g
	ミートボールのスープに キウイフルーツ	ミートボール		たまねぎ だいこん にんじん こまつな キウイフルーツ	2.6 g
	28 ・ 月	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 きくらげ
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.3 g
しゅうまい		ポークしゅうまい			21.0 g
あんりんフルーツ		あんりんどうふ		パイナップル もも	2.6 g
29 ・ 火		むぎいりごはん		こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g
	さわらのてりやき	さわら	さとう かたくりこ	しょうが	19.3 g
	うちまめじる	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ だいこん えのきたけ	2.3 g
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら	ほうれんそう もやし	
30 ・ 水	せわりコッペパン		パン	パクパクあつぎさんデー	666 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	スラッピージョー	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん	27.4 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 とうにゅう いんげんまめ	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	2.9 g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
31 ・ 木	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			26.1 g
	あじフライ	あじ おから	こむぎこ パンこ あぶら		17.2 g
	みそしる	あぶらあげ みそ だいず	じゃがいも	にんじん こまつな ねぎ だいこん	2.4 g
	ひじきのもの	ひじき ちくわ	あぶら さとう	にんじん えだまめ こんにゃく	
※ 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。					学校給食摂取基準(中学生)
※ 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。					エネルギー 640 kcal
※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。					たんぱく質 24.0 g
※ 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。					脂質 17.8~21.3g
※ ★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。					食塩相当量 2.5g以下

### ☆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