

6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・金	ぶたキムチどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん いら にんにく しょうが はくさいキムチ	621 kcal 26.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.2 g
	ワンタンスープ	とりにく なんと	ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが ねぎ こまつな	2.0 g
	れいとうみかん			みかん	
5・火	ツナとトマトのスパゲッティ	ぶたにく ツナ	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ にんじん セロリー マッシュルーム	653 kcal 28.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.0 g
	カリカリサラダ	ハム	ワンタンのかわ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	2.3 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
6・水	きなこトースト	きなこ	パン パター さとう		683 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	マカロニとやさいのスープに	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	23.0 g
	ジャーマンポテト	ウインナー	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく パセリ	2.6 g
7・木	しらたまフルーツミックス		しらたまだんご	みかん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		653 kcal
	あじつけのり	のり			25.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3 g
8・金	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 さやいんげん しめじ	1.3 g
	だいずとごさかなのいりに	だいず にほし(いわし) おから	さとう あぶら かたくりこ		
	かわちぼんかん			かわちぼんかん	
	かみかみごはん	とりにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	602 kcal
11・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なんと	うどん	ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	20.9 g
	ごまあえ		さとう ごま	キャベツ もやし にんじん	2.0 g
	オレンジ			オレンジ	
★12・火	はいがコッペパン		パン		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	アスパラとコーンのシチュー	とりにく ベーコン スキムミルク クリーム おから いんげんまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら	とうもろこし たまねぎ アスパラガス にんじん	22.7 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	2.6 g
13・水	キウイフルーツ			キウイフルーツ	
	ごはん		こめ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	あじのなんばんづけ	あじ おから	あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	18.4 g
14・木	みそしる	なまあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ	2.0 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう キャベツ	
	ピタパン		パン		634 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
15・金	だいずのチリコンカン	だいず ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト パセリ	22.7 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.9 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	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		624 kcal
18・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		20.9 g
	ぶたにくとたけのこのスープ	ぶたにく		たけのこ にんじん こまつな ねぎ もやし	2.3 g
	こんにやくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	さとう あぶら	にんじん こんにやく	
19・火	チンジャオロースーどん	ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	618 kcal 27.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2 g
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	2.1 g
	オレンジ			オレンジ	
19・火	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 こまつな ほししいたけ	615 kcal 24.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.7 g
	おからあげぎょうざ	とりにく おから だいず みそ	ぎょうざのかわ あぶら かたくりこ	キャベツ いら にんにく しょうが	2.5 g
	れいとうパイン			パインアップル	
☆おたのしみ☆			こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 g
	ぶたにく みそ	さとう	にんにく		17.8 g
	とうふ こんぶ	じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう こまつな にんじん キャベツ	1.3 g	
			みかんゼリー		

パクパクあつぎさんデー

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	
20 ・ 水	くろパン		パン		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	しいらのラビゴットソース	しいら おから	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	21.7 g
	カントリースープ もも(かんづめ)	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな もも レモン	2.5 g
21 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	さけのしおやき	さけ			20.1 g
	みそしる わりぼしだいこんのごもくに	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ こんぶ	あぶら さとう	こまつな たまねぎ ねぎ にんじん わりぼしだいこん こんにゃく にんじん	2.2 g
22 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	とりにくのおおぼやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	21.8 g
	さわにわん	あぶらあげ ぶたにく		たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	2.5 g
	キャベツとこまつなのあえもの ひじきふりかけ	ハム ひじき かつおぶし	あぶら さとう ごま さとう	キャベツ こまつな	
25 ・ 月	まるパンスライス		パン		657 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 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	24.4 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		キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく さやいんげん トマト	2.9 g
26 ・ 火	こふきいも		じゃがいも あぶら	パセリ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	たらとやさいのいためもの はるさめスープ オレンジ	たら おから だいず ベーコン	あぶら かたくりこ さとう かたくりこ はるさめ	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが オレンジ	19.0 g 1.6 g
27 ・ 水	ロールパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	とりにくのスープに	とりにく	パクパクあつぎさんデー	たまねぎ だいこん にんじん こまつな パセリ	26.5 g 2.9 g
	インディアンサラダ かたぬきチーズ	だいず ちくわ チーズ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり	
28 ・ 木	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			23.2 g
	ぶたにくとごぼうのうまに	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	18.9 g 1.6 g
	とうふだんごじる れいとうみかん	とうふ とりにく	しらたまこ あぶら	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな みかん	
29 ・ 金	チキンカレーライス	とりにく おから	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	こまつな	16.5 g
	メロン			メロン	2.2 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