

7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	日・曜	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		
2・月	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう	バクバクあつぎさんデー	609 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g	
	サマーシチュー	ぶたにく レンズまめ おから	じゃがいも こむぎこ あぶら		たまねぎ トマト にんじん キャベツ パセリ	24.2 g 2.0 g
	コーンサラダ		さとう あぶら さとう		こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ	
3・火	ゆかりごはん	あおのり	こめ むぎ	ゆかり	631 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g	
	なすととりにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	なす ねぎ しょうが	21.0 g	
	ごもくスープ	ぶたにく	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	1.9 g	
	オレンジ			オレンジ		
4・水	くろパン		パン		620 kcal	
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			24.6 g	
	かぼちゃのグラタン	とりにく いんげんまめ クリーム スキムミルク チーズ	あぶら こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ エリンギ パセリ	12.6 g 2.3 g	
	ABCマカロニスープ ゴールドキウイ	ウインナー	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ゴールドキウイ		
5・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			26.7 g	
	さけのぎんがやき	さけ あおのり みそ	マヨネーズ	とうもろこし にんじん	18.1 g	
	みそしる	あつあげ みそ	じゃがいも ふ	こまつな たまねぎ	2.1 g	
6・金	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず ちくわ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん こんにやく		
	? おたのしみ ?	あなご きんしたまご のり	こめ さとう ごま	えだまめ	625 kcal	
		ぎゅうにゅう			22.8 g	
			コロッケ あぶら		19.5 g	
かまぼこ とうふ わかめ		そうめん	にんじん オクラ とうがん ほししいたけ ねぎ ゼリー	2.4 g		
9・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		641 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g	
	マーボーどうふ	とうふ 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 ねぎ なら にんにく しょうが ほししいたけ	20.5 g 2.4 g	
	パンサンスー	ハム	あぶら はるさめ さとう ごま	にんじん きゅうり もやし		
	オレンジ			オレンジ		
10・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		652 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g	
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	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	2.2 g	
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ こまつな にんじん		
11・水	ロールパン		パン		639 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g	
	ミルメークコーヒー		ミルメーク		26.3 g	
	スパイシーチキン	とりにく		パセリ	2.8 g	
	だいこんスープ ハニーサラダ	ベーコン	あぶら あぶら はちみつ じゃがいも	だいこん えのきたけ にんじん こまつな きゅうり にんじん キャベツ		
12・木	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら ごま かたくりこ さとう	たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが こまつな にんじん	643 kcal 28.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g	
	とうもろこし			とうもろこし	2.5 g	
	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト				
★13・金	クファージュシー	ぶたにく こんぶ	こめ あぶら	にんじん	600 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g	
	かつおとだいずのみそがらめ	かつお おから だいず	かたくりこ あぶら さとう はちみつ	しょうが にんにく	20.6 g 2.5 g	
	もずくスープ	もずく とうふ なると		ほししいたけ ねぎ こまつな		
	にんじんシリシリ	ツナ	あぶら	にんじん		

日・曜	献立名	日・曜		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	
17・火	むぎいりごはん			こめ むぎ	パクパクあつぎさんデー	669 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3 g
	なつやさいかレー	ぶたにく おから		じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく しょうがさいいんげん	19.9 g 2.0 g
	ほうれんそうとコーンのサラダ	ハム		さとう あぶら	ほうれんそう キャベツ とうもろこし レモン	
	すいか				すいか	

- ※ 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

☆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