



9月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立飯山小学校

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	
○ 4 ・ 火	ポークカレーライス	ぶたにく スキムミルク おから	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	686 kcal 22.6 g 21.2 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ ピーマン とうもろこし	
	なし			なし	
5 ・ 水	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			26.0 g
	ねぎいりたまごやき	たまご	あぶら	たまねぎ あさつき	20.9 g
	わふうじる	あぶらあげ とりにく とうふ		ながねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ	2.1 g
★ 6 ・ 木	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
	ごはん		こめ		565 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	さけのしおやき	さけ			17.8 g
7 ・ 金	みそしる	みそ なまあげ		にんじん たまねぎ こまつな	2.7 g
	もやしをあえもの	やきぶた	あぶら	もやし きゅうり	
	マーボーなすどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら なす たけのこ	598 kcal 20.4 g 17.4 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10 ・ 月	はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	しょうが ほししいたけ ねぎ こまつな にんじん	
	れいとうパインアップル			パインアップル	
	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく だいず チーズ	あぶら スパゲッティ こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	577 kcal 26.6 g 17.8 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11 ・ 火	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
	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			23.3 g
12 ・ 水	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	22.6 g
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	1.9 g
	ごまあえ		ごま さとう	にんじん キャベツ もやし	
	ロールパン		パン		598 kcal
13 ・ 木	のむヨーグルト	のむヨーグルト			24.0 g
	ハーブチキン	とりにく			20.4 g
	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ さやいんげん	2.4 g
	コーンポテト		バター じゃがいも	とうもろこし パセリ	
14 ・ 金	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			27.9 g
	かじきのさいきょうやき	かじき みそ	さとう あぶら		17.5 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		だいこん ごぼう にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	3.0 g
○ 18 ・ 火	こんにゃくのおかか	ちくわ とりにく かつおぶし	あぶら さとう	たけのここんにゃく さやいんげん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	かつおとだいずのごまがらめ	かつお だいず	かたくりこ さとう ごま あぶら	しょうが にんにく	18.3 g
19 ・ 水	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん えのきたけ たまねぎ	2.3 g
	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ だいず	ちゅうかめん 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 ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな	663 kcal 26.2 g 19.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20 ・ 木	ツナのちゅうかサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん もやし	
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ		パインアップル もも	
	せわりコッペパン		パン		582 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
20 ・ 木	だいずのチリコンカーン	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら	にんにく たまねぎ トマト パセリ	18.7 g
	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.6 g
	ハニーサラダ	ハム	あぶら はちみつ	キャベツ きゅうり とうもろこし	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
20 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ	17.2 g 1.7 g
	パクパクあえ	かつおぶし		ほうれんそう キャベツ	
	きんぴら		あぶら さとう ごま	こんにゃく ごぼう にんじん	

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	
21 ・ 金	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら	にんじん ほししいたけ	661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	あぶら こむぎこ		17.9 g
	つきみじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう ねぎ こまつな	2.7 g
	つきみじるだんご	きなこ	さとう しらたまだんご		
25 ・ 火	さんまのひつまぶしごはん	さんま のり	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	571 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7 g
	すましじる	とうふ		ほししいたけ えのきだけ ねぎ こまつな	20.3 g
	ちくぜんに	とりにく	あぶら さとう さといも	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん ほししいたけ	2.0 g
26 ・ 水	ミルクトースト	ぎゅうにゅう	パン さとう バター		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 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 こまつな	24.4 g
	ビーンズサラダ	だいず ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり たまねぎ	2.4 g
	バナナ			バナナ	
27 ・ 木	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			23.9 g
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん たら たまねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが	19.9 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	ねぎ しょうが	2.2 g
	れいとうりんご			りんご	
28 ・ 金	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			21.4 g
	たちうおのたつたあげ	たちうお	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	22.4 g
	みそしる	みそ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.2 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ	

- ※ 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。
- ※ ○は地域でとれた野菜を使用する給食の日「パクパクあつぎさんデー」です。
- ※ ★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

しっかり食べよう朝ごはん！

なつやす お、 がっき かつどう
夏休みが終わり、2学期がはじまりました。夏の疲れは残っていませんか？

まいにちげんき
毎日元気にすごせるように、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんの効果

たいおん あ げんき かつどう
体温が上がり、元気に活動できる



のう ほきゆう しゅうちゅうりょく
脳にエネルギーが補給され、集中力アップ



い ちょう しげき かいべん
胃や腸が刺激され、快便になる



しゅじやく しゅさい ふくさい するもの よ あさ
主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



☆給食費について☆

きゅうしゅうひ しどう ふりかえび まいげつまつ まつじつ どにち など ばあい よくいぎょうひ
○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。

よきん こうざ ざんだか まいつき かくにん ざんだか ふそく ひきお としが できませぬのでご注意ください。
○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。

へいせい ねんど こうざ ふりかえ ふ か び
○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