



# 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 26.0 g 20.9 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ねぎいりたまごやき	たまご	あぶら	たまねぎ あさつき	
	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	
★ 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 26.0 g 17.8 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのしおやき	さけ			
7 ・ 金	みそしる	みそ なまあげ		にんじん たまねぎ こまつな	
	もやしのあえもの	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 23.3 g 22.6 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12 ・ 水	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	
	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	
	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 24.0 g 20.4 g 2.4 g
13 ・ 木	のむヨーグルト	のむヨーグルト			
	ハーブチキン	とりにく			
	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	
	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 27.9 g 17.5 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かじきのさいきょうやき	かじき みそ	さとう あぶら		
	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	
18 ・ 火	こんにやくのおかか	ちくわ とりにく かつおぶし	あぶら さとう	たけのここんにやく さやいんげん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal 27.4 g 18.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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 ・ 火	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	
	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			
19 ・ 水	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 26.5 g 18.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
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	
	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	
	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 21.6 g 17.2 g 1.7 g
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
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		
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	こんにやく 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	ごもぐごはん	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、 がつき かつどう なつ つか のこ  
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



### 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☆

- 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