



10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	
1・月	ツナのわふうスパゲティ	ツナ ベーコン のり	スパゲティ あぶら バター	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ あさつき にんにく	539 kcal 20.3 g 18.9 g 1.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	とうもろこし キャベツ こまつな たまねぎ	
	もも(かんづめ)			もも	
2・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal 26.0 g 18.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かんこくふうたまごやき	たまご ぶたにく	ごま あぶら	ねぎ ピーマン パプリカ きくらげ	
	トックスープ	とりにく	トック あぶら	こまつな にんじん だいこん	
3・水	アスパラのナムル	ちりめんじゃこ	あぶら さとう	しめじ もやし アスパラガス	
	オレンジ			オレンジ	
	ぶどうパン		パン		646 kcal 26.1 g 24.0 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4・木	さかなのこうそうやき	ホキ マヨネーズ	パンこ あぶら	たまねぎ にんにく バジル	
	ミネストローネ	いんげんまめ ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ にんにく さやいんげん	
	ツイストサラダ	ツナ マヨネーズ	マカロニ さとう	きゅうり とうもろこし たまねぎ	
	ハヤシライス	ぶたにく いんげんまめ	こめ むぎ あぶら パター クリーム さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	610 kcal 22.7 g 16.8 g 1.9 g
5・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	
	りんご			りんご	
	みそかつどん	ぶたにく おから みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま パンこ	キャベツ にんにく	704 kcal 27.2 g 18.9 g 2.0 g
9・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	けんちんじる	とうふ こんぶ あぶらあげ	さといも あぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		620 kcal 24.1 g 20.3 g 2.3 g
10・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ	たまねぎ	
	かきたまじる	たまご とりにく とうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	きゅうり もやし	
11・木	しよくパン		パン		618 kcal 29.8 g 18.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	まぐろのインドふうに	まぐろ おから レンズまめ	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん	
	ポパイサラダ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう とうもろこし キャベツ	
12・金	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム		
	ぶたどん	ぶたにく	さとう こめ むぎ あぶら	ごぼう にんじん たまねぎ しらたき こまつな	604 kcal 21.9 g 18.2 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくじる	とりにく	はるさめ あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな しょうが たまねぎ	
13・土	オレンジ			オレンジ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		678 kcal 23.4 g 25.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき	さんま おから	かたくりこ あぶら さとう		
14・日	みそしる	みそ なまあげ		こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	
	こぶびら	あぶらあげ こんぶ	ごま さとう あぶら	ごぼう こんにゃく	
	こめこロールパン		パン		700 kcal 24.8 g 27.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
15・月	さといものグラタン	とりにく チーズ いんげんまめ	さといも こむぎこ パター クリーム あぶら	たまねぎ パセリ マッシュルーム	
	やさいスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	
	フルーツミックス	とりにく		みかん パイン もも	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		582 kcal 27.1 g 14.7 g 2.6 g
16・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	
	こんにゃくのおかか	とりにく かつおぶし ちくわ	さとう あぶら	こんにゃく にんじん さやいんげん	
17・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal 24.5 g 19.4 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	
	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	
18・木	りんご			りんご	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		619 kcal 24.6 g 18.7 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カレーふうアジフライ	アジ おから	こむぎこ パンこ あぶら		
19・金	ぐだくさんやさいスープ	ぶたにく		たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじ きゅうり パプリカ きりぼしだいこん	
	きりぼしだいこんのサラダ		ごま さとう あぶら		

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	
19・金	くりごはん		こめ くり		597 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	とりにくのこうみやき	とりにく			21.6 g
	ごじる	だいず あぶらあげ みそ とうにゅう	さといも あぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな	2.5 g
22・月	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
	ガーリックトースト		パン バター あぶら	にんにく パセリ	632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	レンズまめのスープ	レンズまめ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ トマト にんにく	28.3 g
23・火	あおなとウィンナーのソテー	ウィンナーソーセージ	あぶら	キャベツ こまつな	2.7 g
	チャーハン	やきぶた いりたまご	こめ あぶら	ピーマン たまねぎ	605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	シューマイ	ポークシューマイ			17.6 g
24・水	ごもくスープ	とりにく	はるさめ あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ ほうれんそう しょうが	2.0 g
	あんにんデザート	あんにんデザート			
	カレーうどん	ぶたにく	うどん あぶら さとう かたくりこ	こまつな たけのこ ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんじん	626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
25・木	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		24.5 g
	ごまあえ	あぶらあげ	ごま さとう	もやし キャベツ	2.9 g
	みかん			みかん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		654 kcal
★26・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	いりどうふ	とうふ ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	19.4 g
	かわりじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが	2.1 g
	にんじんシリシリ	ツナ	あぶら	にんじん	
29・月	ごはん		こめ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	さばのしおやき	さば			22.2 g
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ ねぎ	2.4 g
30・火	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
	サンドパン		パン		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3 g
	コロケ	コロケ	あぶら		27.9 g
31・水	ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.6 g
	みずなとツナのサラダ	ツナ	さとう ごま	みずな キャベツ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		581 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
○	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう あぶら	にんじん えのきだけ ねぎ しらたき こまつな	16.5 g
	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	1.3 g
	みかん			みかん	
	くるパン		パン		607 kcal
○	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら バター クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ セロリ しめじ グリンピース	21.8 g
	あおなとハムのソテー	スキムミルク	あぶら	こまつな とうもろこし	2.3 g
	オレンジ	ハム		オレンジ	

- ※ 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

10月10日は「目の愛護デー」です



目の疲れには、十分な睡眠と適度な休息が必要です。本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めるようにしましょう。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、神経機能を保つビタミンB群、また植物色素アントシアニンなども目の疲れには有効です。まずは、日ごろから栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。



☆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