



11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・木	ビビンバどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが もやし にんじん ぜんまい こまつな ねぎ	555 kcal 21.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.4 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	2.3 g
	パインアップル			パインアップル	
2・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		553 kcal 24.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.8 g
	アジのなんぶやき	アジ	ごま		2.0 g
	のっぺいじる	ぶたにく とうふ みそ	さつまいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	
5・月	はくさいのおひたし		ごま さとう	はくさい ほうれんそう	638 kcal 26.8 g
	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく チーズ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ	22.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.6 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	
6・火	ぐりとぐらのカステラ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら バター		642 kcal 19.5 g
	なすいりカレーライス	とりにく スキムミルク おから	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん なす マッシュルーム	18.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0 g
	いかとコーンのソテー	いか	あぶら	チンゲンサイ とうもろこし	
7・水	ミルク		ミルク		
	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		591 kcal 23.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g
	ポトフ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん セロリー パセリ	2.1 g
8・木	マカロニソテー	ハム	あぶら さとう マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal 28.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0 g
	マーボーどうふ	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にら	2.5 g
9・金	パンサンデー	ハム	はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん もやし きゅうり	
	オレンジ			オレンジ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal 24.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
10・土	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	2.6 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ 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	
	せわりコッペパン		パン		594 kcal 21.7 g
12・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	ツナサンド	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	2.0 g
	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ セロリー にんにく キャベツ トマト さやいんげん マッシュルーム	
	オレンジ			オレンジ	
13・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal 27.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1 g
	かじきのこうみやき	かじき	さとう	にんにく しょうが ねぎ	2.4 g
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	
14・水	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
	ピタパン		パン		549 kcal 22.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3 g
	だいたいのチリコンカーン	ぶたにく だいたい おから	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ	2.6 g
15・木	やさしいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	こふきいも		じゃがいも	パセリ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		598 kcal 23.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6 g
16・金	ちぐさやき	とりにく たまご	あぶら さとう かたくりこ	にんじん ねぎ さやいんげん	2.0 g
	はくさいとくたんのスープ	ミートボール		にんじん ほうさい たまねぎ こまつな	
	みかん			みかん	
	あじつけのり	のり			
16・土	むぎいりごはん		こめ むぎ		579 kcal 23.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3 g
	しろみぎかなのもみじやき	ホキ マヨネーズ ぎゅうにゅう		にんじん	2.3 g
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ	さつまいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	
ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう はくさい		

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 ・ 月	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			20.5 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	15.2 g	
	かつおあえ りんご	かまぼこ かつおぶし		こまつな キャベツ りんご	1.7 g	
20 ・ 火	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	あぶら ほうとう	ごぼう えのきだけ ねぎ かぼちゃ こまつな たまねぎ	663 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g	
	かれのいからあげ	かれい	かたくりこ あぶら		23.8 g	
	こくとうむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス さとう		3.2 g	
★ 21 ・ 水	ごはん		こめ		565 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g	
	さけのしおやき	さけ			15.9 g	
	みそしる	みそ		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.6 g	
	ごもくまめ	だいず こんぶ	あぶら さとう	こんにやく にんじん たけのこ ほししいたけ		
22 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		672 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g	
	さけとだいずのみそがらめ	さけ だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	25.2 g	
	ごますあえ	あぶらあげ	ごま さとう	もやし キャベツ	1.5 g	
	こまつなのいためもの	ぶたにく	あぶら	こまつな もやし		
26 ・ 月	ちゅうかどん	ぶたにく なるとう うずらたまご いか	こめ むぎ あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい	607 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g	
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ にんじん	15.1 g	
	もも(かんづめ)			もも	2.7 g	
○ 27 ・ 火	なめし		こめ あぶら ごま	こまつな	644 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g	
	おでん	こんぶ ちくわ うずらたまご なまあげ	さとう さといも ちくわぶ	こんにやく だいこん にんじん	19.2 g	
	だいずとござかなのいりに みかん	だいず にぼし	かたくりこ あぶら さとう ごま		2.4 g	
28 ・ 水	ロールパン		パン		636 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g	
	マーマレードチキン	とりにく	マーマレード あぶら	にんにく	29.9 g	
	かぶのスープ	ベーコン		かぶ えのきたけ たまねぎ にんじん かぶのは	2.7 g	
あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし こまつな			
29 ・ 木	★おたのしみ★		こめ さつまいも あぶら さとう	しめじ まいたけ	576 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g
		とりにく	さとう かたくりこ			21.3 g
		とうふ			えのきたけ ねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	2.4 g
		のり	あぶら		こまつな もやし	
おこめのムース						
30 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		663 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g	
	いわしのかばやき	いわし おから	かたくりこ あぶら さとう		23.5 g	
	とりごぼろ	なまあげ みそ とりにく	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.5 g	
	たくあんあえ	かつおぶし	あぶら ごま	はくさい きゅうり たくあん		

- ※ 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。
- ※ ○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



給食には、ほぼ毎日牛乳が出ています。これは、牛乳が成長期に大切な栄養素の【たんぱく質】や【カルシウム】、【ビタミン類】をたくさん含んでいるからです。学校給食では、1日に必要な量の約半分のカルシウムがとれるように考えられています。その中で牛乳は、たいへん大きな役割を果たしています。寒くなってくると、冷たい牛乳は残りがちですが、しっかりと飲むように心がけましょう。また、ご家庭でも牛乳・乳製品(チーズやヨーグルトなど)を積極的に食べるようにしましょう。



☆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