



5月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立依知南小学校

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	
☆ 7 ・ 火	とりそぼろどん	とりにく たまご だいず	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが さやいんげん	687 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		ほししいたけ	19.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	2.4 g
	かしわもち		かしわもち		
◎ 8 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		18.6 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ	2.4 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	あぶら ごま	きりぼしだいこん こまつな	
9 ・ 木	あんかけやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			17.8 g
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ		パインアップル みかん もも	2.6 g
10 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		671 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	いりどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	20.3 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	2.0 g
	のりのつくだに	のり ひじき	さとう		
13 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんじん たけのこ キャベツ にら	21.2 g
	ごもくじる	とりにく		にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	1.9 g
	オレンジ			オレンジ	
14 ・ 火	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリンピース	619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	とりのいりに	とりにく ちくわ	あぶら さとも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	19.9 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なた		ほししいたけ ねぎ こまつな	2.6 g
15 ・ 水	ナン		ナン		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず	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 ピーマン	27.1 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	2.6 g
	こふきいも		じゃがいも バター	パセリ	
◎ 16 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	とりのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	20.9 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.1 g
	さっぱりあえ			もやし キャベツ あおじそ	
17 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	さばのしおやき	さば			25.7 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	1.8 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
★ 20 ・ 月	ごはん		こめ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1 g
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	16.5 g
	おひたし	かつおぶし		キャベツ にんじん	1.6 g
	あじつけのり	のり			
21 ・ 火	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ	613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	しろみぎかなのいそべフライ	ホキ あおのり	こむぎこ パンこ あぶら		18.0 g
	みそしる	みそ とうふ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん	2.6 g
かわちばんかん			かわちばんかん		
22 ・ 水	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		644 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん	28.7 g
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ	キャベツ とうもろこし	2.3 g

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	
23 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6 g
	かつおのごまだれかけ	かつお だいず	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく	16.9 g
	わふうじる	ちくわ		だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	1.7 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら ごま	もやし こまつな	
24 ・ 金	ハヤシライス	ぶたにく クリーム	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	670 kcal 22.3 g 21.5 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	ハム	あぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	
	オレンジ			オレンジ	
27 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	マーボー豆腐	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	20.2 g 2.4 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら ごま	にんじん もやし きゅうり	
◎ 28 ・ 火	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			27.5 g
	あかうおのにつけ	あかうお	さとう	しょうが	16.7 g
	みそしる	みそ なまあげ わかめ		たまねぎ ねぎ	2.9 g
	きんぴら	さつまあげ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
29 ・ 水	コッペパン		パン		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	ウインナーソテー	ウインナー	さとう	たまねぎ	29.2 g
	クラムチャウダー	ベーコン あさり スキムミルク クリーム	バター じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	2.8 g
30 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			19.3 g
	けんちんじる	こんぶ とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな	2.3 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき ちくわ だいず	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	
31 ・ 金	とうにゅうむしパン	とうにゅう たまご	ホットケーキミックス さとう		680 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	いくなばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん	にんじん ねぎ こまつな	24.4 g
	てづくりかきあげ	だいず ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん	2.7 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	

- ※ 食材等の都合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。
- ※ 調味料は主なものを掲載しています。掲載されていない調味料を使用する場合があります。
- ※ ☆は、おたのしみ給食です。
- ※ ☆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。
- ※ ◎は地域でとれた食材を使用する「パクパクあつぎ産デー」です（太字が地域でとれた食材です）。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

きゅうしよくじかん かんが
給食時間のマナーについて考えよう！

きゅうしよく まえ
給食の前には
て あら
手を洗いましょう。

きょうりよく
協力して
じゅんび
準備しましょう。

さら たいせつ
お皿は大切に
あつ
扱いましょう。

いじらしやく
いただきます

あいさつを
きちんとしましょう。

よく噛んで
食べましょう。

きゅうしよく たべもの えいよう じよくじ まな
★給食は食べ物や栄養、食事のマナーを学ぶ場でもあります。
きゅうしよく やくそく まも ともちだち せんせい たの
★給食の約束を守って友達や先生と楽しい給食時間をすごしましょう。

☆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。
- 今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31