



9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	
◎ 3 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.0 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	17.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	1.5 g
	なし			なし	
4 ・ 水	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かたくりこ	ほしいたけ たけのこ ねぎ きゅうり	27.7 g
	ポークしゅうまい	しゅうまい			18.2 g
	オレンジ			オレンジ	2.1 g
5 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	しろみざかなフライ	ホキ	こむぎこ パンこ あぶら		19.8 g
	かきたまじる	とりにく たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな	1.9 g
	のりごまあえ	のり	さとう ごま	もやし キャベツ	
◎ 6 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	なすとぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	あぶら さとう	しょうが ねぎ なず	25.8 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほしいたけ ねぎ	2.0 g
れいとうパインアップル			パインアップル		
9 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	ドライカレー	ぶたにく だいず	バター さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	17.6 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	1.7 g
	オレンジ			オレンジ	
10 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	23.8 g
	けんちんじる	とうふ	あぶら さとも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	2.0 g
	おひたし	かつおぶし		こまつな	
11 ・ 水	くろコッペパン		パン		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g
	スパイシーキチン	とりにく		にんにく バジル	24.8 g
	カントリースープ	ベーコン ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ	2.7 g
	あおなとコーンのソテー		バター	とうもろこし こまつな	
12 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ	22.5 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		ほしいたけ にんじん	2.0 g
	ポイルキャベツ			キャベツ	
れいとうりんご			りんご		
☆ 13 ・ 金	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん ほしいたけ	686 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	たちうおのからあげ	たちうお	かたくりこ あぶら	しょうが	24.0 g
	つきみじる	みそ こんぶ	さとも	だいこん ねぎ こまつな	2.6 g
つきみだんご		しらたまだんご さとう かたくりこ			
みずあめ					
17 ・ 火	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			29.0 g
	かつおとだいずのごまだれかけ	かつお だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	17.2 g
	みそしる	みそ わかめ	じゃがいも	にんじん しめじ ねぎ	2.0 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	もやし ほうれんそう	
18 ・ 水	こめこロールパン		パン		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 g
	じゃがいものチーズやき	ベーコン クリーム チーズ	じゃがいも あぶら	たまねぎ とうもろこし パセリ	25.2 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.3 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	

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・木	ごはん		こめ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	さけのしおやき	さけ			19.1 g
	みそしる	なまあげ みそ	あぶら さとも	ごぼう ねぎ こまつな	2.7 g
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
20・金	むぎいりごはん		こめ むぎ	しょうが にんにく ねぎ にんじん エリンギ	620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 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	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ なら	21.3 g 2.2 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	もやし こまつな	
24・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	22.9 g
	こうやどうふとたまごのスープ	とりにく こうやどうふ たまご	かたくりこ	にんじん えのきたけ こまつな	2.0 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ	
25・水	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		694 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		にんじん たまねぎ だいこん こまつな	29.3 g
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	2.8 g
	ヨーグルト			ヨーグルト	
26・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		20.5 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	1.9 g
	こんにやくのおかか	とりにく だいず ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん	
◎ 27・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			20.6 g
	チキンカレー	とりにく おから	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	21.0 g 1.6 g
	コーンサラダ		あぶら さとう	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
※ 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。				学校給食摂取基準(中学生)	
※ 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。				エネルギー	650 kcal
※ ☆は、おたのしみ給食です。				たんぱく質	21.2~32.5g
※ ★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。				脂質	14.5~21.6g
※ ◎は地域でとれた食材を使用する「パクパクあつぎ産デー」(太字が地域でとれた食材です。)				食塩相当量	2g以下

朝食の食べ方をみなおして、1日を元気に過ごそう

朝食は、1日の活動のもとになる大切な食事です。

栄養バランスの良い食事をとりましょう。

★朝食を食べていない人は → まずは1品でも食べる習慣をつけよう

★とりあえずおなかにたまる主食ですませている人は → おかずもプラスしよう

★栄養バランスの良い朝食をとっている人は → 今の習慣を続けよう

生活のリズムを整える

体を活動モードにする

脳の栄養補給



「朝食を食べるとこんな効果があります！」

☆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