



9月分 学校給食予定献立表



厚木市立依知南小学校

令和2年度

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・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 g
	かつおとだいずのみそがらめ	かつお だいず みそ	かたくりこ あぶら さとう		17.1 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	2.0 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	
2・水	まるパン		パン		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	ハンバーグ	ハンバーグ			19.8 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.9 g
	こふきいも		じゃがいも バター	パセリ	
	オレンジ			オレンジ	
★3・木	ごはん		こめ		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	さけのおおやき	さけ			20.4 g
	みそしる	みそ なまあげ		たまねぎ こまつな	2.6 g
	きりぼしだいこんのピリからに	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく	
4・金	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			29.7 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	16.4 g 2.0 g
	ワンタンスープ	とりにく ハム	ワンタンのかわ	ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	
	れいとうみかん			みかん	
7・月	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			25.7 g
	たちうおのたつたあげ	たちうお	かたくりこ あぶら	しょうが	26.9 g
	とりごぼうじる	とりにく とうふ みそ	あぶら	ごぼう えのきたけ ねぎ	2.0 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ こまつな にんじん	
8・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.3 g
	あつあげのカレーマーボー	ぶたにく みそ だいず なまあげ	あぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	22.4 g 1.9 g
	キャベツのあえもの	かつおぶし	ごま	キャベツ きゅうり	
	オレンジ			オレンジ	
9・水	くろパン		パン		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	たらのポテチやき	たら チーズ	じゃがいも バター	にんにく パセリ	18.3 g
	ABCマカロニスー	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	2.7 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
10・木	タコライス	ぶたにく だいず チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト レモン キャベツ	634 kcal 28.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2 g
	もずくスープ	もずく たまご		えのきたけ ねぎ	1.8 g
	パインアップル			パインアップル	
11・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 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	17.9 g 2.0 g
	こまつなとツナのあえもの	ツナ	さとう	こまつな もやし	
	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう ごま		
14・月	なすとトマトのスパゲッティ	ぶたにく ベーコン	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 パセリ なす	643 kcal 25.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8 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	1.5 g
	フルーツミックス			パインアップル みかん もも	
15・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		693 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	25.4 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	2.2 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			

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	
16 ・ 水	ココアトースト		パン さとう バター		634 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	やさい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 さやいんげん	28.1 g 2.5 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	
17 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	とりのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	20.9 g
	かきたまじる	たまご	かたくりこ	たまねぎ こまつな	2.1 g
☆ 18 ・ 金	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	
	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		691 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	さんまのフライ	さんま	こむぎこ パンこ あぶら		24.0 g
	ごじる	ぶたにく だいず みそ あぶらあげ とうにゅう	さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ	2.8 g
	ポイルキャベツ ぶどうゼリー			キャベツ ぶどうゼリー	
23 ・ 水	コッペパン		パン		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 g
	さかなのこうそうやき	メルルーサ たまご	パンこ あぶら	パセリ	24.0 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん	2.9 g
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり	
	ポーションバター		バター		
24 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		677 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 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	22.3 g
	かわりじょうゆあえ あじつけのり	あぶらあげ のり	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが にんにく	1.7 g
25 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g
	チキンカレー	とりにく おから	あぶら こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	22.7 g
	フレンチサラダ	ベーコン	じゃがいも	りんご	1.8 g
28 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 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	20.8 g 2.5 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	もやし きゅうり	
29 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	ぶたにくとごぼうのうまに	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	20.9 g 1.5 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	
30 ・ 水	サンドパン		パン		652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	ツナサラダ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり	29.2 g
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ	2.1 g
	バナナ			バナナ	

- ※ 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。
- ※ ☆印は、おたのしみ給食の日です。
- ※ ★印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	650 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8~21.3g
食塩相当量	2.0g以下

いただきます!の前に 石けんで手を洗いましょう

手を洗うことは、とても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目きれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。食事の前には、石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

☆学校給食費について☆ ○納期限までにお支払いください。(口座振替日の前日までに口座残高をご確認ください。)
○令和2年度納期限(口座振替日)

8/31・9/30・11/2・11/30・1/4・2/1・3/1・3/31

