



5月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市立北小学校

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・火	ふりかえ休日 ^{きゅうじつ}				
2・水	★おたのしみ★	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ	622 kcal
		ぎゅうにゅう			26.0 g
		きす おから	こむぎこ あぶら		15.9 g
		とうふ かまぼこ わかめ		にんじん ほししいたけ	2.2 g
7・月	タンメン	ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし しょうが	603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	あげしゅうまい	ポークしゅうまい	あぶら		23.9 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		パインアップル もも みかん	2.9 g
8・火	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			25.1 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		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう	2.2 g
	ごまあえ		ごま さとう	こまつな ほししいたけ	
				キャベツ もやし にんじん	
9・水	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん セロリー	26.9 g
	ビーンズサラダ	だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	さやいんげん	2.3 g
				キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ	
★10・木	ごはん		こめ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	19.9 g
	わかたけじる	わかめ とうふ かまぼこ		にんじん たけのこ ねぎ	2.0 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	
				グリーンピース	
11・金	さけまめごはん	さけ	こめ ごま		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	19.1 g
	しんじゃがいものにつけ		じゃがいも さとう	こまつな	2.4 g
	オレンジ			オレンジ	
14・月	ビーンズカレー	だいず レンズまめ ぶたにく	こめ むぎ こむぎこ あぶら	えだまめ たまねぎ にんじん セロリー	659 kcal
	のむヨーグルト	スキムミルク おから		にんにく しょうが	25.7 g
	ハニーサラダ	のむヨーグルト			14.5 g
			じゃがいも あぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん	2.1 g
15・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2 g
	とりにくのちゅうかいため	とりにく おから	かたくりこ あぶら さとう	ほししいたけ ピーマン にんじん	19.3 g
	はるさめスープ	やきぶた	はるさめ かたくりこ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	1.7 g
	パインアップル			ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが	
				パインアップル	
16・水	こめこロールパン		パン		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g
	さかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ パンこ バター	パセリ	25.7 g
	カントリースープ	ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ セロリー	2.7 g
	あおなとコーンのソテー		あぶら	こまつな とうもろこし	
17・木	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			22.4 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	16.6 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.8 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
18・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			25.4 g
	あじフライ	あじ おから	こむぎこ パンこ あぶら		17.0 g
	みそじる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ	2.6 g
	ひじきのもの	ひじき ちくわ	あぶら さとう	にんじん えだまめ こんにゃく	
21・月	サンドパン		パン		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 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	29.6 g
	ミートボールのスープに	ミートボール		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	2.5 g
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	

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	
22 ・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		668 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	しせんどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ	19.2 g
	バンサンスー アセロラゼリー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり もやし アセロラゼリー	2.6 g
23 ・水	にくなんばんうどん パクパク	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	608 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			24.7 g
	かきあげ	だいず ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ	28.3 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	2.8 g
24 ・木	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			23.9 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	キャベツ たけのこ にら にんじん	19.2 g
	ちゅうかふうたまごスープ オレンジ	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ きくらげ こまつな オレンジ	2.1 g
25 ・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		668 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	かつおとだいずのごまだれ	かつお おから だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	21.4 g
	ぐたくさんみそしる うめふうみサラダ	なまあげ みそ	じゃがいも あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャベツ だいこん きゅうり にんじん うめ	2.4 g
28 ・月	くろパン		パン		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	キッシュ	たまご ツナ いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム チーズ	バター	ほうれんそう たまねぎ	24.8 g
	やさいスープ メロン	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ メロン	2.5 g
29 ・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			19.1 g
	ごもくスープ きんぴら	とりにく	はるさめ	たけのこ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが	2.1 g
30 ・水	せわりコッペパン		パン		691 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	スラッピースョー	ぶたにく	あぶら さとう	にんじん たまねぎ	31.3 g
	クラムコーンチャウダー フライドポテト	ベーコン クリーム スキムミルク あさり	バター こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ	2.9 g
31 ・木	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			25.0 g
	おからハンバーグ	おからハンバーグ	さとう かたくりこ		18.2 g
	うちまめじる キャベツのおひたし	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ かつおぶし		だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	2.5 g

- ※ 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。
- ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
- ※ ★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。
- ※ 配膳点検日：7日(月)、21日(月)、23日(水)、24日(木)、28日(月)

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

食事のマナー気をつけていますか？

まわりの人と楽しく食事をするために、基本的なマナーを身につけましょう。



口の中に食べ物が入っているときは話をしない。



食事中に、まわりの人とふざけない。



ひじをついて食べない。



食事中に席を立たない。



ガチャガチャと食器の音を立てない。

☆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