



6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・金	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		641 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			25.3 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		25.5 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 こまつな ほししいたけ	2.1 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ	
4・月	スパゲッティマトソース	ぶたにく ベーコン レンズまめ チーズ おから	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム	653 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	カリカリサラダ	ハム	ワンタンのかわ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	21.5 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.5 g
5・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			32.6 g
	いかのてりやき	いか	さとう あぶら	しょうが	18.4 g
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	2.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな もやし	
6・水	ツナトースト	ツナ	パン あぶら マヨネーズ	とうもろこし パセリ たまねぎ	655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 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	27.6 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	バター じゃがいも	たまねぎ	2.8 g
かむかむフルーツミックス			ナタデココ みかん パインアップル もも		
7・木	かみかみごはん	とりにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう えだまめ	577 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なた	ワンタン	ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	20.9 g
	ごまあえ		さとう ごま	キャベツ もやし にんじん	2.0 g
	オレンジ			オレンジ	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		681 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん ほししいたけ	21.5 g
	だいずとこざかなのいりに かわちばんかん	だいず にぼし(いわし) おから	さとう あぶら かたくりこ ごま	かわちばんかん	1.6 g
11・月	はいがしよくパン		パン		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	アスパラとコーンのシチュー	とりにく ベーコン スキムミルク クリーム おから いんげんまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とうもろこし たまねぎ アスパラガス	23.0 g
	やさいソテー ゴールドキウイフルーツ	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン ゴールドキウイフルーツ	2.6 g
12・火	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		598 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			24.9 g
	あじのなんばんづけ	あじ おから	あぶら かたくりこ さとう	ねぎ にんじん ピーマン	17.4 g
	みそじる	なまあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ	2.1 g
	かわりじょうゆあえ	ちくわ	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが にんにく	
13・水	ピタパン		パン		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	だいずのチリコンカーン	だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく トマト パセリ	22.6 g
	コンソメスープ ツイストサラダ	ベーコン ツナ	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	2.4 g
14・木	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			27.1 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	18.3 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 こまつな きくらげ オレンジ	2.1 g
★15・金	ごはん		こめ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	いわしのしょうがに	いわし	さとう	しょうが	18.0 g
	ぶたにくとたけのこのスープ こんにゃくのおかかに	ぶたにく とりにく ちくわ かつおぶし	さとう あぶら	たけのこ にんじん こまつな ねぎ にんじん こんにゃく	2.5 g
18・月	あんかけやきそば パクパク	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな ほししいたけ	651 kcal
	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			26.5 g
	あげしゅうまい	ポークしゅうまい おから			21.3 g
	れいとうパン			パインアップル	2.7 g
19・火	* おたのしみ *		こめ むぎ		615 kcal
		ぎゅうにゅう			22.3 g
		ぶたにく みそ とうふ こんぶ	さとう じゃがいも あぶら	にんにく だいこん にんじん ごぼう こまつな	18.9 g
				キャベツ みかんゼリー	1.5 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	
20 ・ 水	ロールパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 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 こまつな	26.5 g
	インディアンサラダ	だいず ちくわ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり	2.9 g
21 ・ 木	かたぬきチーズ	チーズ			
	むぎいりごはん		こめ むぎ		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	とりにくのおおばやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	20.8 g
22 ・ 金	わふうじる	あぶらあげ		たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	2.2 g
	もやしをあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	ほししいたけ	
	シーフードカレーライス	えび いか とりにく おから	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	682 kcal
	スキムミルク あさり	こむぎこ		グリーンピース	26.1 g
25 ・ 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.6 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	2.2 g
	メロン			メロン	
	まるパンスライス		パン		600 kcal
26 ・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ	22.7 g
	しろいんげんのミネストローネ	いんげんまめ ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	2.9 g
	こふきいも		じゃがいも バター	にんにく さやいんげん トマト	
27 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ	パセリ	635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.5 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 こんにやく	18.5 g
	とうふだんごじる	とうふ とりにく	しらたまこ あぶら ごま	さやいんげん	1.5 g
28 ・ 木	れいとうみかん			にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	
	くろパン		パン	みかん	654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6 g
	しいらのラビゴットソース	しいら おから	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ トマト きゅうり パセリ	21.7 g
29 ・ 金	カントリースープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな	2.3 g
	もも(かんづめ)			にんじん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ	もも	582 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
29 ・ 金	さけのしおやき	さけ			18.8 g
	みそじる	とうふ みそ		こまつな たまねぎ ねぎ	1.6 g
	つきこんとわりほしだいこんのごもくに	あぶらあげ こんぶ	あぶら さとう	わりほしだいこん こんにやく にんじん	
	むぎいりごはん パクパク		こめ むぎ		608 kcal
29 ・ 金	ぎゅうにゅう あつぎさんデー	ぎゅうにゅう			24.4 g
	たらのちゅうかいため	たら おから だいず	あぶら かたくりこ さとう	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ	17.8 g
	はるさめスープ	とりにく ハム	かたくりこ はるさめ	ほししいたけ しょうが にんにく	2.0 g
	オレンジ			こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが	

- ※ 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：11日(月)、14日(木)、18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

6月4日

むし歯予防デ

みなさんは、1回の食事^{かい しょくじ}でどのくらいかんで食べていますか？
 かむことは、「天然の歯みがき」といわれるほど、むし歯の予防に大きな効果があります。
 また、かむことは「むし歯予防」の他にも、消化・吸収^{しょうじゅう たす}を助ける、脳の働き^{のう はたら}を活発にする、
 肥満^{ひまん}を予防するなどの効果^{こうか}もあります。かむことの大切^{たいせつ}さを知^しって、よくかむ習慣^{しゅうかん}をつけましょう。



☆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