



5月分 学校給食予定献立表



令和元年度

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	
7 ・ 火	★おたのしみ★	ぶたにく	こめ あぶら さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ	627 kcal
		ぎゅうにゅう			24.5 g
		とりにく なまあげ みそ		ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	17.9 g
		かまぼこ		だいこん きゅうり	2.8 g
8 ・ 水	こめこロールパン		かしわもち		687 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		27.6 g
	ハーブチキン	とりにく		にんにく	31.5 g
	ミネストローネ マッシュポテト	レンズまめ ぎゅうにゅう クリーム ベーコン	じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	2.3 g
9 ・ 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			21.9 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	17.7 g
	のりずあえ かわちばんかん	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし かわちばんかん	1.5 g
10 ・ 金	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「ながねぎ」「にんじん」を使用します				
	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	あじのなんぼんづけ	あじ おから	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	17.6 g
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ	2.3 g
いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう もやし		
13 ・ 月	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			23.9 g
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	かたくりこ	しめじ えのきたけ たまねぎ	20.7 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	2.3 g
ばくばくあえ	ツナ	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		
14 ・ 火	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリーンピース	622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なた	ワンタンのかわ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	19.0 g
	こんにやくのおかか アセロラゼリー	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん アセロラゼリー	2.3 g
15 ・ 水	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			24.8 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		
16 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6 g
	かつおとだいたずのごまだれ	かつお だいたず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	17.9 g
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ		たまねぎ ねぎ にんじん	2.6 g
もやしのあえもの		あぶら さとう	もやし こまつな		
17 ・ 金	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「だいこん」を使用します				
	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			26.0 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	25.1 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	2.4 g
キャベツのおひたし	かつおぶし		キャベツ にんじん		
20 ・ 月	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 にんじん グリンピース	671 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 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	18.0 g
もも(かんづめ)			もも	1.8 g	
21 ・ 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			31.6 g
	しろみざかなのみそマヨネーズやき	メルルーサ みそ	マヨネーズ		20.2 g
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ねぎ	2.3 g
ぶどうまめ	だいたず	さとう			
22 ・ 水	たけのごほう	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ	648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	ささかまのいそべあげ	ささかまぼこ あおのり	こむぎこ あぶら		23.8 g
	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな	2.8 g
わふうサラダ	ハム	あぶら ごま	キャベツ きゅうり もやし		

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	ごはん		こめ		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 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 いら	20.0 g
	パンサンスー オレンジ	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり オレンジ	2.5 g
24 ・ 金	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	608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	しゅうまい	ポークしゅうまい			17.6 g
	あんにんフルーツミックス	あんにん豆腐		パインアップル もも みかん	2.7 g
27 ・ 月	せわりコッペパン		パン		684 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	ウインナー	ウインナーソーセージ			31.8 g
	コーンポタージュ フレンチサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう クリーム ハム	バター あぶら こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ	3.2 g
28 ・ 火	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「だいこん」を使用します				
	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			26.5 g
	さけのしおやき	さけ			18.7 g
	けんちんじる	とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな	2.4 g
29 ・ 水	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	
30 ・ 木	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	ミートボールのスープに ツイストサラダ	ミートボール ツナ		たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん キャベツ とうもろこし	24.7 g
	ゴールデンキウイ		マカロニ あぶら さとう	キャベツ とうもろこし ゴールデンキウイ	2.6 g
31 ・ 金	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			28.0 g
	あかうおのにつけ なまあげのみそしる キャベツのごまあえ	あかうお なまあげ みそ わかめ	さとう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ にんじん もやし	17.0 g
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ こまつな	2.6 g
31 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			602 kcal
	みずなとツナのあえもの	ツナ かつおぶし	さとう ごま	みずな キャベツ	27.2 g
	チーズむしパン	ぎゅうにゅう チーズ	ホットケーキミックス さとう		22.0 g
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

※ 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：21日(火)、24日(金)、29日(水)

きゅうしょくじかん かんが
給食時間のマナーについて考えよう！

きゅうしょく まえ
給食の前には
て であ
手を洗いましょう。

きゅうしょく
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。

あいさつを
きちんとしましょう。

よく噛んで
た
食べましょう。

きゅうしょく たべもの えいよう しょくじ まな
給食は食べ物や栄養、食事のマナーを学ぶ
ば
場でもあります。
きゅうしょく やくそく まも ともだち せんせい たの
給食の約束を守って友達や先生と楽しい
きゅうしょくじかん
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