



# 9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	
2・月	ミルクコッペパン		パン		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	バーベキューポーク	ぶたにく	あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ	24.6 g
	キャベツとコーンのスープ	ベーコン	バター	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	2.5 g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
3・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.0 g
	しろみぎかなのみそマヨネーズやき	ホキ みそ	マヨネーズ		20.9 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	2.6 g
	もやしのおえもの	ハム	あぶら さとう ごま	もやし こまつな	
4・水	<b>バクバクあつぎさんデー 厚木市でとれた「だいず」「なし」を使用します。</b>				
	ピーンズカレー	とりにく スキムミルク だいず レンズまめ	こめ むぎ 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 えだまめ	689 kcal 23.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7 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	2.1 g
	なし			なし	
5・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		669 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 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	20.7 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
	オレンジ			オレンジ	
6・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン	21.5 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ	1.6 g
	れいとうパインアップル			パインアップル	
9・月	なすとトマトのスパゲティ	ぶたにく チーズ	スパゲティ 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	606 kcal 24.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.6 g
	フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	1.5 g
	もも(かんづめ)			もも	
★10・火	<b>バクバクあつぎさんデー 厚木市でとれた「だいず」を使用します。</b>				
	ごはん		こめ		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	さけのしおやき	さけ			19.9 g
	ぐたくさんみそしる	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 こまつな	3.0 g
11・水	しょくパン		パン		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	てりやきチキン	とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	23.4 g
	カントリースープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ 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		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 g
	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	19.8 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 こまつな	1.7 g
	オレンジ			オレンジ	
13・金	<b>☆ おたのしみ ☆</b>				
		とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ	634 kcal
		ぎゅうにゅう			22.0 g
		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		17.4 g
		とうふ みそ	さといも	ごぼう ねぎ	2.5 g
17・火	<b>バクバクあつぎさんデー 厚木市でとれた「だいず」を使用します。</b>				
	むぎいりごはん		こめ むぎ		669 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.8 g
	かつおとだいずのごまだれ	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	19.5 g
	とうふのみそしる	とうふ わかめ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ	2.5 g
こんにゃくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにゃく にんじん		

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	
18・水	こめこロールパン		パン		608 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			22.2 g
	ポテトオムレツ	ベーコン たまご ぎゅうにゅう チーズ	あぶら さとう バター じゃがいも	ほうれんそう	21.1 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	2.3 g
19・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	はっぼうさい	ぶたにく いか	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ	16.0 g 2.3 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ しょうが ねぎ	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
20・金	バターライス		こめ むぎ バター	パセリ	619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g
	ポークストロガノフ	ぶたにく クリーム	バター さとう あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース	21.1 g 1.6 g
	コールスローサラダ ラグビーチーズ		あぶら さとう	キャベツ とうもろこし にんじん	
24・火	さんまのかばやきどん	さんま おから きんしたまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	こまつな	607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		にんじん ねぎ ほししいたけ	21.6 g
	れいとうりんご			りんご	2.0 g
25・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	マーボーどうふ	ぶたにく だいず 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	21.5 g 2.4 g
	ハンサンスー	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	
26・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		24.4 g
	けんちんじる かつおあえ	とうふ かまぼこ かつおぶし	あぶら さとも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく キャベツ こまつな	1.9 g
27・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら さとう	キャベツ にんじん いら ねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが	21.9 g 2.1 g
	ごもくスープ オレンジ	とりにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな オレンジ	
30・月	うんどうかい ありかえきぎょう <b>運動会 振替休業</b>				

※ 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。  
 ※ パクパクあつぎ産デーでは、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:12日(木)、18日(水)

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

## 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



「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