



5月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立荻野小学校

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★	とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ りんご キャベツ	679 kcal 26.2 g 18.1 g 2.0 g
		ぎゅうにゅう			
		とうふ わかめ			ほししいたけ ねぎ にんじん
		ツナ のり	さとう かしわもち	ほうれんそう もやし	
8・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		18.3 g
	じゃがいものみそしる バクバクあつぎサンデー きりぼしだいこんのサラダ	あぶらあげ みそ ハム	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん こまつな にんじん	2.4 g
9・木	ナン		ナン		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	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 ピーマン	27.2 g 2.4 g
	カントリースープ ツイストサラダ	とりにく ベーコン ツナ	じゃがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ こまつな セロリー キャベツ にんじん とうもろこし	
10・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			28.9 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	20.3 g
	かつおあえ あじつけのり	かまぼこ かつおぶし のり		キャベツ こまつな	1.8 g
13・月	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			26.0 g
	とりのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	20.8 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	2.2 g
さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ ゆかり		
14・火	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			22.7 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	19.0 g
	はるさめスープ オレンジ	とりにく	かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ オレンジ	1.9 g
15・水	あんかけやきそば バクバクあつぎサンデー	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	646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	あげポークシューマイ	ポークシューマイ	あぶら		21.6 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		パインアップル みかん	2.6 g
16・木	さけまめごはん	さけ	こめ	グリンピース	625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	とりのいりに	とりにく ちくわ	あぶら さとも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	20.4 g 2.6 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なた		にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	
17・金	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			25.2 g
	さばのしおやき	さば			25.6 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	1.8 g
ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし		
★20・月	ごはん		こめ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1 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	16.5 g 1.6 g
	キャベツのおひたし あじつけのり	かつおぶし のり		キャベツ にんじん	
21・火	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ	603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	しろみぎかなのいそべフライ	ホキ あおのり	こむぎこ パンこ あぶら		17.9 g
	みそしる かわちぼんかん	みそ とうふ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん かわちぼんかん	2.5 g
22・水	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	ミートボールのスープに バクバクあつぎサンデー	ミートボール		たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん	23.2 g
	コールスローサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ とうもろこし にんじん	2.8 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	
23 ・ 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			29.8 g
	かつおとだいずのみそだれ	かつお みそ だいず	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	17.0 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	もやし こまつな	
24 ・ 金	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			25.9 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 にら	20.2 g
	はるさめサラダ	やきぶた	はるさめ あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり	2.2 g
	パインアップル			パインアップル	
27 ・ 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 マッシュルーム	688 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし	22.1 g
	オレンジ			オレンジ	1.9 g
28 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			19.2 g
	けんちんじる	こんぶ とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな	2.2 g
	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	
29 ・ 水	せわりコッペパン		パン		666 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	ウインナー(トマトソース)	ウインナー	さとう	たまねぎ	29.6 g
	クラムチャウダー パクパクあつぎサンデー	ベーコン あさり スキムミルク クリーム	バター じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	2.9 g
	キャベツとコーンのソテー		あぶら	とうもろこし キャベツ	
30 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	あかうおのにつけ	あかうお	さとう	しょうが	16.1 g
	なまあげのみそしる	みそ なまあげ わかめ		ねぎ たまねぎ	2.9 g
	きんぴら	さつまあげ	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく	
31 ・ 金	にくなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん ねぎ こまつな	624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	てづくりかきあげ	だいず ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん	27.4 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	2.5 g

- ※ 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。

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

きゅうしょくじかん 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 であら
手を洗いましょう。

きょうりょく
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。

いだけます
いただきます。

あいさつを
きちんと
しましょう。

か
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

☆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