



# 9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	
2・月	チキンカレーライス	とりにく スキムミルク	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 りんご	645 kcal 22.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.3 g
	コーンサラダ		あぶら さとう	とうもろこし キャベツ にんじん	1.7 g
	オレンジ			オレンジ	
3・火	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり こまつな	686 kcal 29.4 g 22.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポイルきゅうり			きゅうり	
	あげポークシューマイ	ポークシューマイ			2.8 g
	フルーツミックス			パインアップル みかん みかんゼリー	
4・水	ミルクパン		パン		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 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	22.4 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	2.4 g
	こふきいも		じゃがいも バター	パセリ	
★5・木	ごはん		こめ		625 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			18.1 g
	ぐたくさんみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.8 g
	きりぼしだいこんのふくめに	ちくわ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
6・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		649 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	にくじゃが パクパクあつきサンデー	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 ほししいたけ	17.8 g 1.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	
	バナナ			バナナ	
9・月	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			25.6 g
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ	あぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ	14.7 g
	やさいスープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	1.4 g
	パインアップル			パインアップル	
10・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	23.6 g
	けんちんじる	こんぶ とうふ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	2.3 g
	おひたし	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ にんじん	
11・水	くろコッペパン		パン		610 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			26.2 g
	スパイシーキチン	とりにく		にんにく	18.2 g
	カントリースープ	ベーコン ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ セロリー にんじん	2.4 g
	あおなとコーンのソテー		あぶら	とうもろこし こまつな キャベツ	
12・木	★おたのしみ★	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 こんにゃく	687 kcal
		ぎゅうにゅう			25.9 g
		たちうお	かたくりこ あぶら	しょうが	25.2 g
		とうふ みそ ぶたにく	さといも	ごぼう ねぎ こまつな にんじん	2.5 g
			しらたまだんご さとう かたくりこ		
13・金	しょうがやきどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		ほししいたけ にんじん ねぎ	20.2 g
	オレンジ			オレンジ	2.0 g
17・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	かつおとだいたいずのごまだれ	かつお だいたいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	17.5 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	1.9 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	さとう	もやし ほうれんそう	
18・水	こめこロールパン		パン		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g
	かぼちゃのチーズやき	ベーコン クリーム チーズ	あぶら	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし パセリ	22.8 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	2.2 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	

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	
19 ・ 木	ツナそぼろどん	ツナ こうやどうふ	こめ むぎ さとう	にんじん しょうが	610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	わふうじる	とりにく		にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	18.8 g
	もやしのあえもの	ハム かつおぶし	さとう	ほししいたけ ねぎ もやし ほうれんそう	2.1 g
20 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		672 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1 g
	ジャージャンどうふ パクパクあつぎ	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ピーマン たまねぎ	23.3 g
	ちゅうかふうたまごスープ サンデー	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ ほししいたけ	2.1 g
24 ・ 火	はるさめサラダ	やきぶた	はるさめ あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	24.0 g
25 ・ 水	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 こまつな ねぎ	2.1 g
	さっぱりあえ	かつおぶし	さとう	もやし キャベツ ゆかり	
	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		674 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
26 ・ 木	にくだんごのスープに	ミートボール		にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	29.2 g
	ポテトサラダ	レンズまめ ハム	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし	2.9 g
	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			25.7 g
27 ・ 金	あじフライ	あじ おから	こむぎこ パンこ あぶら		19.3 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 ねぎ	1.9 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
30 ・ 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	ホイコーロー パクパク	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン	19.5 g
	わかめスープ あつぎサンデー	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ にんじん	1.9 g
	オレンジ			オレンジ	
30 ・ 月	なすとトマトのスパゲッティ	ぶたにく ベーコン チーズ	スパゲッティ 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	618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	20.5 g
	もも(かんづめ)			もも	1.5 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。

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