



10月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立清水小学校

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・火	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			22.4 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しらたき ほししいたけ	16.1 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.7 g
	オレンジ			オレンジ	
2・水	あじつけのり	のり			
	まるパン		パン		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう		21.0 g
	レンズまめのスープ	ぶたにく レンズまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.4 g
3・木	コーンポテト		じゃがいも あぶら	とうもろこし	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	さばのしおやき	さば			24.4 g
	みそしる パクパクあつぎさんデー きりほしだいこんのふくめに	みそ とうふ あぶらあげ	あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな きりほしだいこん にんじん	2.4 g
4・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.2 g
	たらとさといものちゅうかあん	たら	さといも かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん ピーマン	17.4 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	1.9 g
	りんご			りんご	
7・月	くりごはん		こめ くり		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	23.7 g
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ みそ	じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.2 g
8・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		699 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	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	25.5 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ツナ ひじき	さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん とうもろこし	2.0 g
	りんご			りんご	
9・水	げんまいパン		パン		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	クリーミービーンズシチュー	とりにく いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	23.1 g 2.3 g
	コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	
	バナナ			バナナ	
☆10・木	みそかつどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	にんにく キャベツ	663 kcal 26.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.2 g
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ ぶどうゼリー	1.8 g
	ぶどうゼリー				
11・金	こめこロールパン		パン		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	しろみぎかなのこうそうやき	ホキ	マヨネーズ パンこ		25.9 g
	ミネストローネ パクパクあつぎさんデー	ベーコン レンズまめ	あぶら	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ パセリ	2.4 g
15・火	あおなとコーンのソテー		あぶら	こまつな キャベツ とうもろこし	
	あんかけやきそば	ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	674 kcal 24.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	おからあげぎょうざ	とりにく おから ひじき みそ	ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら	キャベツ いら にんにく しょうが アセロラゼリー	2.4 g
16・水	アセロラゼリー				
	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			28.2 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう	しょうが	14.4 g
	とうふだんごじる パクパクあつぎさんデー	とうふ あぶらあげ	しらたまこ ごま	ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな	1.9 g
17・木	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう		
	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			26.9 g
	かじきのステーキ	かじき	あぶら かたくりこ	にんにく	18.0 g
ごまあえ	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	2.1 g	
	ごま さとう		キャベツ もやし 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・金	せわりコッペパン		パン		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	アメリカンポーク	ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ にんにく ピーマン	24.4 g
	やさいスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.7 g
21・月	こふきいも		じゃがいも あぶら	パセリ	
	ちゅうかおこわ	ぶたにく	こめ あぶら さとう	にんじん たけのこ	602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			18.5 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.3 g
23・水	あんにんデザート	あんにんどうふ			
	シュガートースト		パン バター さとう		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	とりにくのスープに	とりにく		にんじん たまねぎ だいこん セロリー こまつな	25.4 g 2.5 g
★24・木	ビーンズサラダ	だいず レンズまめ ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	いわしのかぼやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう		19.7 g
	さつまじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	さつまいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	2.2 g
25・金	ひじきのもの	ひじき とりにく ちくわ	あぶら さとう	にんじん こんにやく	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal
	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん	21.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.8 g
28・月	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	1.8 g
	りんご			りんご	
	ごもくうどん	ぶたにく あぶらあげ なた	うどん あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
29・火	とりにくとさつまいものあまがらめ	とりにく	さつまいも かたくりこ あぶら さとう		23.6 g 2.9 g
	みかん			みかん	
	トンテキどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ	628 kcal 25.4 g
30・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	みそじる バクパクあつぎさんデー	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ	2.6 g
	もやしのあえもの	ハム かつおぶし	さとう あぶら	もやし こまつな	
	サンドパン		パン		638 kcal
31・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	ツナポテ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	27.3 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.1 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
10/10	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			27.9 g
	まぐろとだいずのごまだれ	まぐろ だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	17.6 g
	かぶのスープ	とりにく		かぶ にんじん えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう もやし	1.8 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら		

- ※ 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。
- ※ おたのみ給食は、★10日(木)です。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ バ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。

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

10/10 目の愛護デー

みなさんは「目」を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識してすごしましょう。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、ウナギなど魚介類



レバー



ビタミンAは目の働きをよくする栄養素です。

10を横に倒すと目とまゆの形に見えることからこの日になりました。

☆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