



5月分 学校給食予定通常献立表



平成30年度

厚木市立小鮎小学校

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	わかめごはん	わかめ	こめ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	きすのわかくさあげ	きす おから	こむぎこ あぶら		12.9 g
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほししいたけ こまつな	2.2 g
	かしわもち		かしわもち		
2 ・ 水	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			26.8 g
	しせんでうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ	19.2 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり もやし	2.0 g
	オレンジ			オレンジ	
7 ・ 月	タンメン	ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし しょうが きくらげ	637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	ポークあげしゅうまい	ポークしゅうまい	あぶら		25.3 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ	さとう	パインアップル もも	2.7 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		
8 ・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			642 kcal
	さばのしおやき	さば			25.2 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ	25.9 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	2.2 g
	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		
9 ・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622 kcal
	ポトフ	ぶたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん	25.4 g
	ビーンズサラダ	だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	キャベツ えだまめ きゅうり たまねぎ	26.9 g
	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリーンピース	2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10 ・ 木	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 ねぎ こまつな	601 kcal
	しんじゃがのにつけ		じゃがいも さとう		25.5 g
	オレンジ			オレンジ	19.0 g
	ごはん		こめ		2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
★ 11 ・ 金	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	603 kcal
	わかたけじる	わかめ とうふ かまぼこ		にんじん たけのこ ねぎ	27.4 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな もやし	20.2 g
	ビーンズカレーライス	だいず レンズまめ ぶたにく スキムミルク おから	こめ むぎ こむぎこ あぶら	えだまめ たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	2.0 g
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			
14 ・ 月	ハニーサラダ<パクパク厚木産デー>		じゃがいも あぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん	688 kcal
	むぎいりごはん		こめ むぎ		20.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.5 g
	とりにくのちゅうかいため	とりにく おから	かたくりこ あぶら さとう	ピーマン にんじん エリンギ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	1.7 g
	はるさめスープ	やきぶた	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが パインアップル	
15 ・ 火	パインアップル				
	こめこロールパン		パン		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 g
	さかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ パンこ あぶら		25.2 g
	カントリースープ	とりにく	じゃがいも	キャベツ たまねぎ セロリー パセリ	2.5 g
16 ・ 水	あおなとコーンのソテー		あぶら	こまつな とうもろこし	
	たけのこごはん	あぶらあげ とりにく のり	こめ	たけのこ	604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	あじフライ	あじ おから	こむぎこ パンこ あぶら		17.8 g
	みそしる	みそ	じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ	2.2 g
17 ・ 木	かわちばんかん			かわちばんかん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 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 ごま	キャベツ たけのこ たら にんじん	21.2 g
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ きくらげ こまつな	2.0 g
18 ・ 金	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
	サンドパン		パン		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	ツナサンド	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	28.6 g
	ミートボールのスープに キウイフルーツ	ミートボール		たまねぎ だいこん にんじん こまつな キウイフルーツ	2.5 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	
22 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	16.6 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.6 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
23 ・ 水	にくなばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム ツナ	あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	22.3 g
	おからむしパン	おから	さとう こむぎこ		2.7 g
24 ・ 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			24.4 g
	やきにくくパクパク厚木産デー	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんにく ピーマン りんご	21.3 g
	わかめスープ	なると わかめ とうふ	あぶら	ほししいたけ ねぎ	2.3 g
25 ・ 金	ナムル		あぶら さとう ごま	もやし こまつな にんじん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		673 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	かつおとだいたいのごまだれ	かつお おから だいたい	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	21.8 g
	ぐたくさんみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	2.2 g
28 ・ 月	うめふうみサラダ		あぶら さとう	キャベツ だいこん きゅうり にんじん うめ	
	くろパン		パン		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	キッシュ	たまご ツナ いんげんまめ	バター	ほうれんそう たまねぎ	24.0 g
	やさいスープ	ぎゅうにゅう クリーム チーズ			2.5 g
29 ・ 火	メロン	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			20.1 g
	ぶたにくとたけのこのスープ	ぶたにく		たけのこ にんじん こまつな ねぎ	2.2 g
30 ・ 水	きんぴら		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
	せわりコッペパン		パン		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	スラッピージョー	ぶたにく	あぶら さとう	にんじん たまねぎ	28.2 g
	クラムコーンチャウダー	ベーコン クリーム スキムミルク	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	2.9 g
31 ・ 木	フライドポテト	あさり とうにゅう	じゃがいも あぶら	とうもろこし パセリ	
	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			25.2 g
	おからハンバーグ	おからハンバーグ	さとう かたくりこ		18.4 g
	うちまめじる	ぶたにく だいたい あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ねぎ こまつな	2.2 g
キャベツのおひたし	かつおぶし		キャベツ にんじん		

- ※ 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。
- ※ 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。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	17.8~21.3g
食塩相当量	2.5g以下

食事のマナー気をつけていますか？

まわりの人と楽しく食事をするために、基本的なマナーを身につけましょう。



口の中に食べ物が入っているときは話をしない。



食事中に、まわりの人とふざけない。



ひじをついて食べない。



食事中に席を立たない。



ガチャガチャと食器の音を立てない。

☆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。
- 平成30年度口座振替の振り替え日

5/31・7/2・7/31・8/31・10/1・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/1