



# 6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・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		26.7 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	1.8 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ	
4・月	かみかみごはん	とりにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん えだまめ	602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なた		ねぎ にんじん ほししいたけ	22.0 g
	こんにやくのおかかにかわちばんかん	ちくわ かつおぶし	さとう あぶら	こんにやく にんじん たけのこ かわちばんかん	2.1 g
5・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		666 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ こんにやく しょうが さやいんげん ほししいたけ	20.9 g 1.4 g
	だいずとごきかなのいりに あじつけのり	だいず にほし(いわし) おから のり	さとう あぶら かたくりこ ごま		
6・水	ツナトースト	ツナ	パン マヨネーズ	とうもろこし パセリ たまねぎ	640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	マカロニスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	26.8 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ	2.8 g
	かむかむフルーツミックス			ナタデココ みかん パインアップル もも	
7・木	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			29.9 g
	いかのてりやき	いか	さとう かたくりこ	しょうが	15.5 g
	とりごぼろじる	とりにく なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん えのきたけ たまねぎ	2.3 g
	のりごまあえ	のり	さとう ごま	こまつな もやし にんじん	
8・金	カレーうどん ＜パクパク厚木産デー＞	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら さとう かたくりこ	<b>たまねぎ</b> にんじん たけのこ ねぎ こまつな	601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	きゅうりのかわりづけ		さとう あぶら ごま	きゅうり	24.0 g
	てづくりとうふドーナツ	とうふ	こむぎこ さとう あぶら		2.5 g
11・月	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			23.5 g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく なまあげ みそ	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ	19.3 g 2.1 g
	はるさめスープ	ハム	はるさめ かたくりこ	ねぎ こまつな しょうが ほししいたけ	
	オレンジ			オレンジ	
12・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			26.7 g
	あじのなんばんづけ	あじ おから	あぶら かたくりこ さとう	ねぎ にんじん ピーマン	19.5 g
	ぶたにくとたけのこのスープ	ぶたにく とうふ わかめ		にんじん ねぎ たけのこ	2.0 g
	かわりじょうゆあえ	ちくわ	さとう ごま	こまつな キャベツ ねぎ しょうが にんにく	
13・水	ピタパン		パン		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	だいずのチリコンカーン	だいず ぶたにく おから	あぶら さとう	<b>たまねぎ</b> にんにく トマト パセリ	21.5 g
	コンソメスープ＜パクパク厚木産デー＞	ベーコン	<b>じゃがいも</b>	にんじん <b>たまねぎ</b> こまつな <b>キャベツ</b>	1.7 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
★14・木	ごはん		こめ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	いわしのうめじょうゆに	いわし	さとう	しょうが うめ	16.0 g
	みそじる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.5 g
	ぎりほしだいこんのピリから	ぶたにく	さとう あぶら	ぎりほしだいこん こんにやく	
15・金	はいがしよくパン		パン		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	コーンとアスパラのシチュー	とりにく とうにゅう スキムミルク クリーム おから いんげんまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら	とうもろこし たまねぎ アスパラガス	22.1 g
	やさしいソテー	ハム	あぶら	キャベツ こまつな	2.3 g
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	
18・月	スパゲッティトマトソース	ぶたにく ベーコン チーズ	スパゲッティ あぶら さとう	にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ マッシュルーム	638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	じゃこいりかりかりサラダ	ハム ちりめんじゃこ	ワンタンのかわ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	21.9 g
	もも(かんづめ)			もも	2.0 g
19・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	ぶたにくのみそづけやき	ぶたにく みそ	さとう	にんにく	18.7 g
	けんちんじる	とうふ こんぶ	じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	1.5 g
	ポイルキャベツ みかんゼリー			キャベツ みかんゼリー	

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	
20・水	ロールパン		パン		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	23.9 g
	インディアンサラダ メロン	だいず ちくわ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり メロン	2.4 g
21・木	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			27.1 g
	さけのしおやき	さけ			19.5 g
	みそしる つきこんとわりほしだいこんのごもくに	なまあげ みそ さつまあげ こんぶ		こまつな たまねぎ にんじん わりほしだいこん こんにゃく にんじん	2.3 g
22・金	シーフードカレーライス	えび いか とりにく おから とうにゅう あさり	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん	643 kcal 23.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.7 g
	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	2.2 g
	パインアップル			パインアップル	
25・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	いりどうふ<パクパク厚木産デー>	ぶたにく とうふ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	19.4 g
	のりずあえ オレンジ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ オレンジ	1.6 g
26・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			25.5 g
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ	えのきたけ にんじん たまねぎ	18.3 g
	わふうじる ぶどうまめ	あぶらあげ だいず	さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ	1.9 g
27・水	くるパン		パン		660 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.8 g
	しいらのラビゴットソース	しいら おから	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ トマト きゅうり パセリ	25.4 g
	カントリースープ かたぬきチーズ	とりにく チーズ	じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな	2.6 g
28・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	とりにくのおおばやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	20.9 g
	かきたまじる もやしにあえもの	たまご とうふ ハム	かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ にんじん こまつな もやし きゅうり	2.1 g
29・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	たらのちゅうかいため	たら おから	あぶら かたくりこ さとう	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	17.9 g 1.8 g
	やきぶたととうふのスープ れいとうみかん	とうふ やきぶた	かたくりこ あぶら	こまつな にんじん しょうが ねぎ えのきたけ みかん	

※ 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

## 6月4日 むし歯予防デー

みなさんは、1回の食事でのどのくらいかんで食べていますか？

かむことは、「天然の歯みがき」といわれるほど、むし歯の予防に大きな効果があります。



また、かむことは「むし歯予防」の他にも、消化・吸収を助ける、脳の働きを活発にする、肥満を予防するなどの効果もあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

### ☆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