



9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	
5・水	チキンカレーライス	とりにく とうにゆう	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	664 kcal 22.0 g 18.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	
	なし <パクパク厚木産デー>			なし	
★6・木	ごはん		こめ		611 kcal 28.2 g 20.1 g 2.9 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	さけのおしゃき	さけ			
	みそしる	みそ なまあげ		にんじん だいこん ねぎ こまつな	
ひじきとだいずのもの	ひじき だいず さつまあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん		
7・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal 24.7 g 20.7 g 1.9 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら さとう	キャベツ にんじん いら ねぎ こまつな はくさいキムチ にんにく しょうが	
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ	
れいとうりんご			りんご		
10・月	なすとトマトのスパゲッティ	ぶたにく チーズ	あぶら スパゲッティ さとう	にんにく たまねぎ なす トマト	605 kcal 23.7 g 22.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	
	オレンジ			オレンジ	
11・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		647 kcal 25.5 g 25.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	
きんぴら		あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう こんにゃく		
12・水	ロールパン		パン		604 kcal 22.6 g 21.2 g 2.5 g
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			
	ハーブチキン	とりにく		にんにく	
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリート トマト キャベツ パセリ	
コーンポテト		あぶら じゃがいも	とうもろこし		
13・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal 22.7 g 16.6 g 1.7 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	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	
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
れいとうみかん			みかん		
14・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		657 kcal 30.0 g 21.2 g 2.2 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	かつおとだいずのごまがらめ	かつお だいず おから	かたくりこ さとう ごま あぶら	しょうが にんにく	
	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 えのきたけ ねぎ	
いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	こまつな もやし		
18・火	あんかけやきそば <パクパク厚木産デー>	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	630 kcal 25.1 g 17.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	きゅうりとやきぶたのちゅうかあえ	やきぶた	あぶら さとう ごま	きゅうり	
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ	さとう	パインアップル みかん もも	
19・水	ミルクトースト	ぎゅうにゆう	パン さとう バター		601 kcal 25.8 g 24.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	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 こまつな	
	ビーンズサラダ	だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	
20・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		619 kcal 26.5 g 19.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	しいらのチリソースいため	しいら おから	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ねぎ こまつな しょうが	
もやしのナムル		あぶら さとう ごま	ほししいたけ		
もやし きゅうり					
21・金	ごもくごはん	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	665 kcal 25.3 g 21.7 g 2.4 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ おから あおのり	あぶら こむぎこ		
	つきみじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう ねぎ こまつな	
くしたんご	きなこ	さとう しらたまだんご			

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	
25 ・ 火	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			21.9 g
	たちうおのたつたあげ	たちうお おから	かたくりこ あぶら	しょうが	23.0 g
	みそしる	みそ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.0 g
26 ・ 水	キャベツのおひたし	かつおぶし		もやし キャベツ にんじん	
	ナン		ナン		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	こむぎこ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ	24.6 g
27 ・ 木	カントリースープ	ベーコン とりにく	じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな	2.5 g
	オレンジ			オレンジ	
	さんまのひつまぶしごはん	さんま おから のり	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが えだまめ	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
28 ・ 金	すましじる	なると とうふ		ほししいたけ ねぎ こまつな	22.3 g
	ちくぜんに	とりにく	あぶら さとも さとう	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん	2.2 g
	マーボーなすどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら なす	616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0 g
28 ・ 金	はるさめスープ	とりにく	かたくりこ はるさめ	しょうが ほししいたけ ねぎ こまつな	18.9 g
	パイナップル			パイナップル	1.7 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。
- ※ 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

しっかり食べよう朝ごはん！

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。夏の疲れは残っていませんか？

毎日元気にすごせるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝ごはんの効果

体温が上がり、元気に活動できる



脳にエネルギーが補給され、集中力アップ



胃や腸が刺激され、快便になる



主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに



☆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