



10月分 学校給食予定通常献立表



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・月	うどんかい ふりかえきゅうぎょうび					
2・火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いりどうふ かわりじょうゆあえ てづくりひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ ひじき かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま さとう さとう	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ ねぎ	649 kcal 27.9 g 16.9 g 2.1 g	
3・水	ぶどうパン ぎゅうにゅう さかなのこうそうやき ミネストローネ こふきいも	ぎゅうにゅう メルルーサ いんげんまめ とりにく	パン パンこ あぶら マヨネーズ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ さやいんげん にんにく パセリ	601 kcal 25.7 g 19.8 g 2.5 g	
4・木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ワンタンスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ワンタンのかわ	たまねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく ねぎ こまつな ほししいたけ しょうが もやし にんじん オレンジ	602 kcal 25.2 g 16.5 g 1.7 g	
5・金	みそカツどん ぎゅうにゅう けんちんじる ＜パクパク厚木産デー＞ ぶどうゼリー	ぶたにく おから みそ ぎゅうにゅう とうふ こんぶ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま パンこ さといも あぶら	キャベツ にんにく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ こんにゃく ぶどうゼリー	658 kcal 24.0 g 17.0 g 1.7 g	
9・火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ かきたまじる きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご とりにく とうふ ハム	こめ むぎ さとう かたくりこ かたくりこ さとう ごま あぶら	キャベツ にんにく にんじん ねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん キャベツ	644 kcal 27.6 g 20.8 g 2.1 g	
10・水	しよくパン ぎゅうにゅう まぐろのインドふう フレンチサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう まぐろ ひよこまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ あぶら さとう ブルーベリージャム	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	618 kcal 26.9 g 18.1 g 2.3 g	
11・木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに のりずあえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ツナ のり	こめ むぎ さといも さとう あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん たけのこ こんにゃく さやいんげん キャベツ ほうれんそう りんご	616 kcal 22.9 g 18.9 g 1.5 g	
12・金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき みそしる こぶひら	ぎゅうにゅう さんま みそ あぶらあげ さつまあげ こんぶ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん にんじん こまつな だいこん ごぼう しらたき	629 kcal 21.3 g 24.1 g 2.2 g	
15・月	こめこロールパン ぎゅうにゅう さといものグラタン ＜パクパク厚木産デー＞ やさしいスープ パインアップル(かんづめ)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン	こめ むぎ さといも こむぎこ あぶら	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな パインアップル	625 kcal 22.0 g 24.0 g 2.3 g	
16・火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう かじきのさいきょうやき さわにわん こんにゃくのおかか	ぎゅうにゅう かじき みそ ぶたにく あぶらあげ とりにく かつおぶし ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな こんにゃく にんじん	620 kcal 30.1 g 18.7 g 2.2 g	
17・水	ツナのわふうスパゲティ ぎゅうにゅう コーンサラダ ぐりとぐらのカステラ	ツナ ぶたにく ベーコン のり ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター あぶら さとう こむぎこ ホットケーキミックス さとう	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ あさつき にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	669 kcal 27.0 g 24.3 g 1.8 g	
18・木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ はるさめ かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ねぎ こまつな しょうが ほししいたけ りんご	630 kcal 27.7 g 18.8 g 1.8 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	
19・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			25.6 g
	とりにくのこうみやき	とりにく		しょうが にんにく ねぎ	20.0 g
	ごじる	だいたい とうにゅう あぶらあげ みそ	さといも あぶら	だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな	2.2 g
	ひじきのもの	ひじき ちくわ	あぶら さとう	にんじん えだまめ こんにやく	
22・月	ガーリックトースト		パン バター あぶら	にんにく	643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	レンズまめのスープ	レンズまめ ぶたにく ベーコン いんげんまめ	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ	29.0 g
	あおなとウィンナーのソテー	ウィンナーソーセージ	あぶら	キャベツ こまつな	2.5 g
23・火	チャーハン	やきぶた いりたまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ チンゲンサイ	604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	ポークシューマイ	ポークシューマイ			17.9 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな しょうが	2.3 g
	あんニンデザート	あんニンデザート			
24・水	サンドパン		パン		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8 g
	コロッケ		コロッケ あぶら		25.8 g
	オニオンスープ	ぶたにく	あぶら	たまねぎ セロリー パセリ にんにく	2.7 g
	みずなのサラダ		あぶら さとう	みずな キャベツ とうもろこし にんじん	
25・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう	にんじん ねぎ しらたき はくさい えのきたけ まいたけ	1.8 g
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら	ほうれんそう もやし	
	みかん			みかん	
★26・金	ごはん		こめ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	さばのしおやき	さば			22.5 g
	なめこのみそしる	とうふ みそ		なめこ ねぎ ほうれんそう	2.1 g
	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	
29・月	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな ねぎ	604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	さつまいもとだいずのごまがらめ	だいず	さつまいも あぶら はちみつ かたくりこ みずあめ ごま		22.4 g
	みかん			みかん	2.2 g
30・火	くりごはん		こめ くり		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	さけのいそペフライ	さけ あおのり	こむぎこ パンこ あぶら		20.4 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.1 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	もやし こまつな	
31・水	ハヤシライス	ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ エリンギ にんにく グリーンピース	680 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	かぼちゃサラダ<パクパク厚木産デー>	ハム ヨーグルト	マヨネーズ	きゅうり たまねぎ かぼちゃ	19.6 g
	りんご			りんご	1.8 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

10月10日は「目の愛護デー」です



目の疲れには、十分な睡眠と適度な休息が必要です。本を読んだり、ゲームをしたりするときは姿勢と部屋の明るさに注意し、時間を決めて定期的に目を休めるようにしましょう。「目のビタミン」として知られているビタミンAをはじめ、神経機能を保つビタミンB群、また植物色素アントシアニンなども目の疲れには有効です。まずは、日ごろから栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。



☆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