



11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・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん	21.2 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ パインアップル	ひじき ツナ	あぶら さとう ごま	ほししいたけ ねぎ なら キャベツ きゅうり とうもろこし パインアップル	1.7 g
2・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	かじきのてりやき	かじき	さとう かたくりこ	しょうが	17.7 g
	いもだんごじる いそかあえ	とりにく あぶらあげ のり かつおぶし	じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし	1.7 g
5・月	スパゲッティミートソース	ぶたにく レンズまめ チーズ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー エリンギ パセリ	676 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	ハニーサラダ アセロラゼリー		あぶら はちみつ じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん アセロラゼリー	21.0 g 1.6 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
6・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	しろみざかなのみじやき	メルルーサ	マヨネーズ	にんじん パセリ	19.6 g
	さつまじる ごまあえ	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さつまいも ごま さとう	ごぼう だいこん ねぎ もやし こまつな にんじん	2.0 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
7・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	ポトフ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ セロリー かぶのは	27.0 g 1.9 g
	あおなとベーコンのソテー りんご	ベーコン	あぶら	こまつな とうもろこし りんご	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
8・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	ちゅうかどん	ぶたにく なるとう うずらたまご えび	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい	628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	はるさめスープ みかん	ハム	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな みかん	16.1 g 2.0 g
9・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	さかなとだいずのみそがらめ けんちんじる ＜バクバク厚木産デー＞ おひたし	まぐろ だいず みそ おから とうふ こんぶ かつおぶし	かたくりこ あぶら さとう さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな こんにやく キャベツ にんじん	17.7 g 1.5 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		619 kcal
12・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	カレーライス	ぶたにく とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース	699 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	いかとコーンのソテー もも(かんづめ)	いか	あぶら	とうもろこし こまつな もも	17.6 g 1.9 g
13・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	さばのみそに さわにわん ごまずあえ	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	さとう さとう ごま	しょうが 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 もやし キャベツ にんじん	24.8 g 2.3 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		616 kcal
14・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	ピタパン		パン		616 kcal
	だいのちりコンカーン	ぶたにく だいず おから	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト	22.2 g
	やさいスープ こふきいも ミルメーク	とりにく	じゃがいも マーガリン ミルメーク	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パセリ	2.7 g
15・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			21.7 g
	にくじゃが かつおあえ＜バクバク厚木産デー＞ りんご	ぶたにく かまぼこ かつおぶし	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ こまつな りんご	16.2 g 1.4 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal
16・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	あじつけのり	のり			17.8 g
	ちぐさやき	とりにく たまご	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	1.9 g
	とんじる みかん	ぶたにく とうふ みそ	さといも	にんじん だいこん ねぎ ごぼう みかん	

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	
19 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	ふきよせに	とりにく こうや豆腐	あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん さやいんげん しめじ	17.5 g
	かわりじょうゆあえ	ちくわ	さとう	キャベツ こまつな ねぎ しょうが にんにく	1.8 g
	てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ かつおぶし	さとう ごま		
20 ・ 火	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	あぶら ほうとう さといも	だいこん ごぼう ねぎ かぼちゃ まいたけ はくさい	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	もやしあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	もやし こまつな	25.8 g
	とうふドーナツ	とうふ	こむぎこ さとう あぶら		2.2 g
★ 21 ・ 水	ごはん		こめ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.3 g
	さけのおしおやき	さけ			20.1 g
	みそしる	みそ なまあげ		にんじん はくさい こまつな	2.1 g
	ごもくまめ	だいず こんぶ	あぶら さとう	こんにやく にんじん ほししいたけ たけのこ	
22 ・ 木	あきのかおりごはん	あぶらあげ	こめ あぶら さとう さつまいも	しめじ ほししいたけ	615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	やきとり	とりにく	さとう かたくりこ		23.2 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		えのきたけ ねぎ にんじん	2.4 g
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう	
	おこめのムース		おこめのムース		
26 ・ 月	ピビンパ	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく もやし にんじん ぜんまい ほうれんそう ねぎ	639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	ほししいたけ ねぎ	19.4 g
	りんご			りんご	2.0 g
27 ・ 火	なめし		こめ あぶら	だいごんのは	657 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	おでん	こんぶ うずらたまご がんとどき さつまあげ	さとう さといも ちくわぶ	こんにやく だいごん にんじん	21.3 g
	＜パクパク厚木産デー＞ だいずとござかなのいりに	だいず にぼし(いわし)	かたくりこ あぶら さとう ごま		2.2 g
	みかん			みかん	
28 ・ 水	ロールパン		パン		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	マーマレードチキン	とりにく	マーマレード	にんにく	27.3 g
	ミネストローネ	ウインナー	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく パセリ トマト	2.7 g
	コーンポテト		じゃがいも マーガリン	とうもろこし	
29 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	いわしのかばやき	いわし おから	かたくりこ あぶら さとう		21.1 g
	とりごぼろ	なまあげ みそ とりにく	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	1.8 g
	たくあんあえ	かつおぶし	さとう ごま	キャベツ こまつな たくあん	
30 ・ 金	コッペパン		パン		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	かぶのクリームシチュー	とりにく スキムミルク クリーム	こむぎこ あぶら	たまねぎ セロリー かぶ にんじん マッシュルーム かぶのは	23.3 g
	チンゲンサイとコーンのソテー	とうにゅう	あぶら	チンゲンサイ キャベツ とうもろこし	2.2 g
フルーツミックス			みかん パインアップル もも		

- ※ 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



牛乳について

給食には、ほぼ毎日牛乳が出ています。これは、牛乳が成長期に大切な栄養素の【たんぱく質】や【カルシウム】、【ビタミン類】をたくさん含んでいるからです。学校給食では、1日に必要な量の約半分のカルシウムがとれるように考えられています。その中で牛乳は、たいへん大きな役割を果たしています。寒くなってくると、冷たい牛乳は残りがちですが、しっかり飲むように心がけましょう。また、ご家庭でも牛乳・乳製品(チーズやヨーグルトなど)を積極的に食べるようにしましょう。



☆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

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	

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