



5月分 学校給食予定通常献立表



令和元年度

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	
7・火	せきはん	ささげ	こめ ごま		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	ひれカツ	ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら		14.7 g
	すましじる	とうふ わかめ		にんじん えのきたけ	1.9 g
	おひたし かしわもち	かつおぶし	かしわもち	キャベツ にんじん こまつな	
8・水	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			26.9 g
	さわらのてりやき	さわら	さとう かたくりこ	しょうが	17.2 g
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.0 g
	ごもくまめ	だいず こんぶ	あぶら さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ こんにゃく	
9・木	あんかけやきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			17.6 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		パインアップル みかん もも	2.5 g
10・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	カレーに<パクパク厚木産デー>	ぶたにく なまあげ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	17.4 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.5 g
	のりのつくだに	のり ひじき	さとう		
13・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	ぶたにくにとらのいためもの	ぶたにく みそ とりにく なると	あぶら さとう かたくりこ あぶら はるさめ	にんじん たけのこ キャベツ いら にんじん ほししいたけ しょうが もやし ねぎ こまつな	20.7 g 1.6 g
	ちゅうかスープ			オレンジ	
	オレンジ				
14・火	むぎいりごはん	さけ	こめ むぎ	グリーンピース	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 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	19.9 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		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	1.8 g
	わかたけに	わかめ かつおぶし		たけのこ	
15・水	ナン		ナン		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ パセリ	27.9 g 2.2 g
	やさいスープ	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
16・木	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリーンピース	619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	やさいとこうやどうふのもの	とりにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	ごぼう だいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	21.8 g 2.4 g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん キャベツ こまつな	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		665 kcal
17・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	さばのしおやき	さば			27.7 g
	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	1.8 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	ごま さとう あぶら	きりぼしだいこん キャベツ にんじん	
	ごはん		こめ		615 kcal
★20・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.0 g
	にくじゃが	ぶたにく	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	17.5 g 1.4 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん	
	あじつけのり	のり			
	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ	617 kcal
21・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	あじのいそペフライ	あじ あおのり	こむぎこ パンこ あぶら		19.2 g
	ぐたくさんみそしる	みそ	じゃがいも あぶら	ごぼう だいこん ねぎ こまつな にんじん	2.3 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		604 kcal
22・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	ミートボールのスープに<パクパク厚木産デー>	ミートボール		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	24.5 g
	ツナサラダ	ツナ	あぶら さとう	キャベツ とうもろこし きゅうり	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	
23 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	かつおとだいずのごまだれ	かつお だいず おから	かたくりこ あぶら ごま さとう	しょうが にんにく	20.0 g
	わふうじる	あぶらあげ		だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ	1.6 g
24 ・ 金	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし こまつな	
	ハヤシライス	ぶたにく クリーム	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム	695 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ	グリーンピース	22.7 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	23.2 g
27 ・ 月	パンアップル			パンアップル	1.8 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		624 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	20.0 g
28 ・ 火	ハンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	ほししいたけ ねぎ にら	1.8 g
	オレンジ			オレンジ	
	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			26.0 g
29 ・ 水	あかうおのにつけ	あかうお	さとう	しょうが	18.3 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なた		にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	2.2 g
	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		680 kcal
30 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	やきウインナー(トマトソース)	ウインナー	さとう	たまねぎ	28.7 g
	クラムコーンチャウダー	とりにく あさり スキムミルク	マーガリン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	2.9 g
	クリーム とうにゅう		こむぎこ	とうもろこし パセリ	
31 ・ 金	キャベツのマリネ		あぶら さとう	キャベツ たまねぎ	
	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			27.1 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			19.4 g
31 ・ 金	けんちんじる	こんぶ とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	1.9 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき とりにく だいず	あぶら さとう	ねぎ こまつな	
	にくなんばんうどん	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	601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
31 ・ 金	てづくりかきあげ	ちりめんじゃこ	こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ	24.9 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	2.4 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	650 kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

きゅうしょくじかん かんが 給食時間のマナーについて考えよう！

きゅうしょく まえ
給食の前には
て であら
手を洗いましょう。



きょうりょく
協力して
じゅんび
準備しましょう。



さら たいせつ
お皿は大切に
あつ
扱ひましょう。



ごちそうごめい

あいさつを
きちんとしましょう。



か
よく噛んで
た
食べましょう。



きゅうしょく たべもの えいよう しょくじ まな
給食は食べ物や栄養、食事のマナーを学ば
場でもあります。
きゅうしょく やくそく まも ともだち せんせい たの
給食の約束を守って友達や先生と楽しい
きゅうしょくじかん
給食時間をすごしましょう。

☆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。
- 今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31