



6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	
3・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 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
	さわにわん	ふたにく あぶらあげ		にんじん ほしいたけ たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	1.6 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	
4・火	かみかみごはん	ふたにく ひじき だいず	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん ごぼう	603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	きすのてんぷら	きす おから	こむぎこ あぶら		22.3 g
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	1.6 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
5・水	サンドパン		パン		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	ツナサンド<バクバク厚木産デー>	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	27.7 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.2 g
	かむかむフルーツミックス			ナタデココ パインアップル みかん もも	
6・木	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			24.2 g
	ハンバーグわふうソース	とうふハンバーグ	かたくりこ	しめじ えのきたけ たまねぎ	19.9 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	2.2 g
	かみかみサラダ	ハム	あぶら さとう ごま	きりほしだいこん きゅうり にんじん	
7・金	ごぼうっこカレーライス	ふたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ はちみつ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん	635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	2.1 g
	オレンジ			オレンジ	
10・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	いりどうふ	ふたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	20.4 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	1.7 g
	じゃこいりふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし	さとう ごま		
11・火	タンメン	ふたにく なると	ちゅうかめん あぶら さとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな きくらげ	661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	おからあげぎょうざ	とりにく おから だいず みそ	あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが キャベツ いら	2.8 g
	パインアップル			パインアップル	
12・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g
	さけのしおやき	さけ			21.8 g
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.8 g
	たくあんあえ	かつおぶし	ごま	キャベツ きゅうり たくあん	
13・木	ナン		ナン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	だいのちりコンカーン	ふたにく だいず おから	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ	29.1 g
	やさいスープ	ベーコン とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.2 g
	ハニーサラダ		じゃがいも あぶら はちみつ	きゅうり キャベツ にんじん	
14・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			22.9 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		24.3 g
	すましじる	とうふ なると		ねぎ こまつな ほしいたけ	1.8 g
	きんぴら		あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく	
17・月	シュガートースト		パン バター さとう		600 kcal
	ぎゅうにゅう<バクバク厚木産デー>	ぎゅうにゅう			23.4 g
	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	26.2 g
	アスパラとツナのサラダ	ツナ	マカロニ あぶら さとう	キャベツ アスパラガス とうもろこし	2.3 g
18・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	いわしのうめじょうゆに	いわし	さとう	うめ しょうが	19.5 g
	とうふだんごじる	とりにく とうふ	あぶら しらたまこ ごま	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.2 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず	あぶら さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん	

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・水	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			22.7 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	19.4 g
	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 ねぎ こんにやく だいこん	1.8 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	こまつな もやし	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
20・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	しろみざかなのこうみあげ	ホキ おから	かたくりこ あぶら さとう	ねぎ しょうが	20.3 g
	こうやどうふとたまごのスープ	とりにく こうやどうふ たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ	1.8 g
	ごまずあえ		ごま さとう	キャベツ こまつな にんじん	
★21・金	ごはん		こめ		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	20.9 g
	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 たけのこ ほししいたけ	1.8 g
	オレンジ			オレンジ	
24・月	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			22.6 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく しょうが ほししいたけ	15.9 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.6 g
	れいとうみかん			みかん	
25・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	さけフライ	さけ おから	こむぎこ パンこ あぶら		21.8 g
	みそしるくパクパク厚木産デー	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ こまつな	2.0 g
	こんにやくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん	
26・水	なすとトマトのスパゲティ	ぶたにく チーズ	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト なす	651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	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	23.4 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			1.5 g
27・木	チンジャオロースーどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.0 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	18.6 g
	あんにんフルーツポンチ	あんにんどうふ	さとう	パインアップル もも みかん	1.8 g
28・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	かつおのオーロラソース	かつお	かたくりこ あぶら ごま さとう	にんにく しょうが	17.7 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ	1.7 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし きゅうり	

※ 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

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どもたちから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

☆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

健康な歯と口をつくる
食生活のポイント



かたい物をよくかんで食べる

目安は
一口30回!

骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく

