



9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	
2・月	ミルクパン		パン		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく	23.5 g
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー にんにく トマト さやいんげん	2.4 g
	こふきいも		じゃがいも マーガリン	パセリ	
3・火	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			23.2 g
	やさいとこうやどうふのもの	とりにく こうやどうふ	あぶら じゃがいも さとう	にんじん ごぼう だいこん しめじ ほししいたけ さやいんげん	17.7 g 1.4 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
	なし			なし	
4・水	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな	607 kcal 25.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8 g
	もやしときゅうりのちゅうかあえ		さとう あぶら	もやし きゅうり	2.2 g
	フルーツミックス			パインアップル みかん もも	
5・木	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			25.3 g
	あじのなんばんづけ	あじ	かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ	19.4 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな	1.4 g
	ごまあえ		さとう ごま	キャベツ にんじん もやし	
6・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	なすととりにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら さとう	なす しょうが ねぎ	20.3 g
	あおなとたまごのスープ	ぶたにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	1.6 g
	オレンジ			オレンジ	
9・月	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			23.3 g
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ	あぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ パセリ	16.0 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	1.5 g
	れいとうパインアップル			パインアップル	
10・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	21.4 g
	みそしる	なまあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ	2.1 g
	おひたし	かつおぶし		こまつな キャベツ	
11・水	くるパン		パン		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.0 g
	かぼちゃのグラタン ＜パクパク厚木産デー＞	とりにく とうにゅう チーズ スキムミルク クリーム	マーガリン あぶら こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ パセリ	21.9 g 2.4 g
	ABCマカロニスープ	ベーコン	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
12・木	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			23.7 g
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ なら はくさいキムチ	21.1 g 2.0 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ なんと		ほししいたけ ねぎ	
	ナムル		あぶら さとう	もやし にんじん こまつな	
13・金	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ	696 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	たちうおのからあげ	たちうお おから	かたくりこ あぶら	しょうが	26.1 g
	つきみじる	とうふ みそ	さといも	ねぎ こまつな	1.9 g
	つきみだんご	きなこ	しらたまだんご さとう		
17・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4 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 さとう ごま	しょうが にんにく	18.5 g
	けんちんじる	とうふ こんぶ	あぶら さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ	1.6 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし こまつな	

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	
18 ・ 水	チーズパン		パン		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	フィッシュアンドチップス	ホキ	マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも	パセリ	26.8 g
	キャベツとコーンのスープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	2.6 g
★ 19 ・ 木	ごはん		こめ		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	しせんだうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	19.9 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ツナ ひじき	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし	1.5 g
	オレンジ			オレンジ	
20 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ	しょうが にんにく ねぎ にんじん エリンギ	686 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	ポークストロガノフ	ぶたにく クリーム	マーガリン あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん まいたけ セロリー エリンギ にんにく	25.9 g
	オリヴィエサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん	2.0 g
	かたぬきチーズ	チーズ			
24 ・ 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			26.1 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	23.1 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく 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	2.2 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ	
25 ・ 水	なすのミートソーススパゲッティ ＜パクパク厚木産デー＞	ぶたにく ベーコン レンズまめ チーズ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	なす たまねぎ にんじん にんにく セロリー マッシュルーム パセリ	671 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり	23.8 g
	もも(かんづめ)			もも	1.8 g
26 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さけのおやき	さけ			18.5 g
	ぐだくさんみそじる	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	2.6 g
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
27 ・ 金	やさいかレーライス	ベーコン とうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん	693 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	ひれカツ	ぶたにく	あぶら こむぎこ パンこ		20.2 g
	あおなとコーンのソテー		あぶら	とうもろこし キャベツ こまつな	2.0 g
	れいとうりんご			りんご	
30 ・ 月	うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび				

- ※ 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。
- ※ パクパクあつぎ産デーでは、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

朝食の食べ方をみなおして、1日を元気に過ごそう

朝食は、1日の活動のもとになる大切な食事です。

栄養バランスの良い食事をとりましょう。

★朝食を食べていない人は → まずは1品でも食べる習慣をつけよう

★とりあえずおなかにたまる主食ですませている人は → おかずもプラスしよう

★栄養バランスの良い朝食をとっている人は → 今の習慣を続けよう

生活のリズムを整える

体を活動モードにする

脳の栄養補給



「朝食を食べるとこんな効果があります！」

☆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