



10月分 学校給食予定通常献立表



厚木市立小鮎小学校

令和元年度

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・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	たらとさといものちゅうかあん	たら	あぶら さとう さといも かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ピーマン	21.0 g
	わかめスープ オレンジ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ オレンジ	1.6 g
2・水	まるパンスライス		パン		604 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			24.7 g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ	14.6 g
	しろいんげんまめのスープ コーンポテト	とりにく いんげんまめ	マーガリン ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし パセリ	2.6 g
3・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		642 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			25.0 g
	みそしる きんぴら	みそ とうふ		たまねぎ えのきたけ こまつな ごぼう にんじん こんにやく	2.2 g
4・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	にくじゃが <バクバク厚木産デー>	ぶたにく	あぶら ジャがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき	16.5 g
	かつおあえ りんご	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな りんご	1.6 g
7・月	ミルクパン		パン		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	しろみざかなフライ	ホキ	こむぎこ パンこ あぶら		20.6 g
	ミネストローネ	とりにく	ジャがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ	2.4 g
8・火	あおなとコーンのソテー		あぶら	こまつな とうもろこし	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	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	20.1 g
9・水	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 ほししいたけ たけのこ	1.7 g
	みかん			みかん	
	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	639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
10・木	おからあげぎょうざ	とりにく おから だいち みそ	かたくりこ あぶら ぎょうざのかわ	キャベツ いら にんにく しょうが	20.5 g
	オレンジ			オレンジ	2.2 g
	くりごはん		こめ くり		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
11・金	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	22.2 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな	2.2 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		608 kcal
15・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	20.6 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん こまつな ねぎ	1.6 g
	ごもくまめ	だいち こんぶ	あぶら さとう	にんじん ほししいたけ こんにやく	
16・水	トンテキどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	みそしる <バクバク厚木産デー>	あぶらあげ みそ	さといも	にんじん こまつな	19.4 g
	みかん			みかん	1.8 g
★17・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	あきぎけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		13.9 g
	すいとんじる	とりにく あぶらあげ	こむぎこ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ こまつな	2.0 g
★17・木	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう ごま		
	ごはん		こめ		634 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 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		18.8 g
★17・木	さつまじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さつまいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	1.9 g
	かわりじょうゆあえ	ちくわ	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが にんにく	

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・金	こめこロールパン		パン		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	クリーミービーンズシチュー	とりにく いんげんまめ クリーム ぎゅうにゅう とうにゅう	マーガリン こむぎこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	25.4 g 2.1 g
	コールスローサラダ りんご		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん りんご	
21・月	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	610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	しろみざかなのチリソースいため	メルルーサ おから	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ	18.8 g
	ワンタンスープ	ぶたにく なた	ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが こまつな	2.4 g
23・水	オレンジ			オレンジ	
	ミルクトースト	ぎゅうにゅう	パン バター さとう		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	とりにくのスープに ビーンズサラダ	とりにく だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん こまつな えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	24.5 g 2.4 g
24・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	かじきのこうみやき	かじき		しょうが にんにく ねぎ	16.3 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
25・金	さといものにつころがし		さといも さとう		
	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 グリンピース	664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g
	やさしいソテー りんご	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン りんご	16.8 g 1.8 g
28・月	ごもくうどん	ぶたにく あぶらあげ なた	うどん あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.9 g
	だいがくいも		さつまいも あぶら さとう ごま はちみつ みずあめ かたくりこ		24.1 g 2.3 g
	みかん			みかん	
29・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	かつおとこうや豆腐のごまだれ	かつお こうや豆腐 おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	18.7 g
	みそしる もやしのあえもの	みそ ハム	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ほうれんそう	1.8 g
30・水	サンドパン		パン		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	ツナサンド	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	25.9 g
	はくさいスープ フルーツミックス	ぶたにく		たまねぎ にんじん はくさい こまつな パインアップル もも みかん	2.2 g
31・木	チリコンカーンライス	ぶたにく だいず おから	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ	699 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g
	やさしいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	21.2 g
	かぼちゃマフィン	とうにゅう	ホットケーキミックス さとう マーガリン はちみつ	かぼちゃ	1.9 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

10/10 目の愛護デー

みなさんは「目」を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識してすごしましょう。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ビタミンAは目の働きをよくする栄養素です。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることからこの日になりました。

☆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