



# 10月分 学校給食予定通常献立表



令和2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	ごもくごはん	あぶらあげ	こめ あぶら さとう	たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ	698 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	とりのからあげ	とりにく おから	かたくりこ あぶら		26.7 g
	つきみじる<バクバク厚木産デー> くしだんご	ぶたにく とうふ みそ きなこ	さといも しらたまだんご さとう	ごぼう ねぎ こまつな	2.2 g
2・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	さばのおおやき	さば			25.0 g
	わふうじる	あぶらあげ		だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	2.0 g
5・月	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			21.2 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 かたくりこ さとう	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん	15.5 g 1.4 g
	おひたし みかん	かつおぶし		キャベツ にんじん こまつな みかん	
6・火	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			22.9 g
	たらとさといものちゅうかあん	たら おから	あぶら さとう さといも かたくりこ	こんにやく しょうが にんじん ビーマン たけのこ	17.4 g
	ちゅうかふうたまごスープ りんご	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ きくらげ ほうれんそう りんご	1.7 g
7・水	しょくパン		パン		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	ブルーベリージャム		ジャム		23.4 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	2.1 g
8・木	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			24.9 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	こんにやく しょうが たまねぎ	23.0 g
	みそしる もやしのあえもの	なまあげ みそ わかめ	あぶら さとう ごま	にんじん だいこん もやし こまつな	2.1 g
9・金	ツナのわふうスパゲッティ	ぶたにく ベーコン ツナ のり	スパゲッティ あぶら	こんにやく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム ねぎ	613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	キャベツとコーンのサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし レモン	24.7 g
	かたぬきチーズ	チーズ			2.1 g
12・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			26.5 g
	さけのなんぶやき	さけ	ごま		19.4 g
	すましじる きりぼしだいこんのふくめに	とうふ かまぼこ あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん	2.0 g
13・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			22.9 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	こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ トマト	11.9 g
	カントリースープ	ベーコン とりにく	じゃまいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな	1.6 g
14・水	ガーリックトースト		パン あぶら バター	こんにやく	681 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	ポトフ	ぶたにく ウィンナーソーセージ	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん セロリー さやいんげん	29.3 g
	フレンチサラダ りんごゼリー	ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし りんごゼリー	2.1 g
15・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	とりのみそやき	とりにく みそ	さとう		20.0 g
	けんちんじる	とうふ こんぶ	さといも あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな	1.7 g
★16・金	ごはん		こめ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 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		19.3 g
	みそしる いそかあえ	あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし のり	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	1.9 g
19・月	かつおのそぼろどん	かつお のり	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが たけのこ ねぎ	610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	とんじる	ぶたにく みそ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく こまつな	12.9 g
	みかん			みかん	1.8 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	
20 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	すきやきふうじ	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	にんじん しらたき ねぎ	20.1 g
	わかめののびたしりんご	あぶらあげ わかめ かつおぶし	さとう	ねぎ りんご	1.9 g
21 ・ 水	こめころーパン		パン		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	ラザニア	ぶたにく レンズまめ クリームチーズ	ワンタンのかわ あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	24.6 g 2.8 g
	やさいスープ もも(かんづめ)	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もも	
22 ・ 木	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	614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	しろみぎかなのチリソースいため	ホキ おから	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ	18.9 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	2.2 g
23 ・ 金	いなかうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 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	にんじん こんにやく たけのこ	19.8 g
	おにまんく(パクパク厚木産デー)		こむぎこ さとう さつまいも		2.7 g
26 ・ 月	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	683 kcal 24.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3 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	1.9 g
	オレンジ			オレンジ	
27 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		656 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	しせんどうふ	ぶたにく みそ とうふ	さとう かたくりこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	18.3 g 1.8 g
	パンサンスー りんご	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり りんご	
28 ・ 水	まるパンスライス		パン		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ	あぶら	たまねぎ エリンギ	23.4 g
	はくさいスープ こぶきいも	ぶたにく	じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ はくさい こまつな パセリ	2.3 g
29 ・ 木	くりごはん		こめ くり		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	20.9 g
	のっぺいじる ほうれんそうのおひたし	とりにく ちくわ かつおぶし	さといも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう	2.4 g
30 ・ 金	シーフードピラフ	あさり いか	こめ むぎ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	623 kcal 25.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1 g
	かぼちゃのポタージュ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう クリーム	マーガリン こむぎこ あぶら	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ	1.8 g
	ツイストサラダ	ハム	マカロニ あぶら さとう	キャベツ にんじん	

- ※ 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。
- ※ パクパク厚木産デーでは、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	24.0 g
脂質	17.8~21.3g
食塩相当量	2.0g以下

## 10/10 目の愛護デー



目を大切に!

「10・10」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどを使い、目が疲れがちです。目の疲れには、十分な睡眠と適度な休息が必要です。また、バランスの良い食事を基本に、目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

### ☆学校給食費について☆

○令和2年度納期限(口座振替日)

8/31・9/30・11/2・11/30・1/4・2/1・3/1・3/31

○納期限までにお支払いください。(口座振替日の前日までに口座残高をご確認ください。)

### 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、粘膜を守ったり、目の乾燥を防ぐ栄養素です。



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜

レバー



ギンダラ、ウナギなど魚肝類