

# 5月分 学校給食予定献立表

令和元年度

厚木市立妻田小学校

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	★おたのしみ★	ささげ	こめ ごま		622 kcal
		ぎゅうにゅう			22.0 g
		ささかまぼこ あおのり	こむぎこ あぶら		15.8 g
		なると とうふ わかめ		ほししいたけ ねぎ にんじん	2.1 g
		ツナ のり	さとう かしわもち	ほうれんそう もやし	
8・水	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 にら	616 kcal 26.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.0 g
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			2.7 g
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ		パインアップル みかん	
9・木	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			29.9 g
	いりどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん えだまめ	18.6 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな	2.2 g
10・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パクパクあつぎさんデー	25.6 g
	あじフライ	あじ おから	こむぎこ パンこ あぶら		17.6 g
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	キャベツ にんじん ねぎ こまつな	2.4 g
13・月	ひじきとだいずのもの	ひじき ちくわ だいず	あぶら さとう	さやいんげん にんじん	
	ぶたにらどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ キャベツ にら ねぎ	604 kcal 26.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2 g
	ごもくじる	とりにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	1.9 g
★14・火	オレンジ			オレンジ	
	ごはん		こめ		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 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	16.9 g 1.4 g
15・水	キャベツのおひたし	かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな	
	あじつけのり	のり			
	ナン		ナン		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
16・木	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 こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが	27.0 g 2.4 g
	コーンスープ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	あぶら こむぎこ	とうもろこし たまねぎ パセリ	
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
	むぎいりごはん		こめ むぎ		619 kcal
17・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	さばのしおやき	さば			24.5 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	2.0 g
	さっぱりあえ	ハム	さとう	キャベツ あおじそ もやし	
20・月	さけまめごはん	さけ	こめ	グリーンピース	644 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	とりのいりに	とりにく やきちくわ	あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	21.4 g 2.9 g
	みそしる	ぶたにく なまあげ みそ	パクパクあつぎさんデー	だいこん にんじん ねぎ こまつな	
21・火	コロコロチキンどん	とりにく	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 りんご キャベツ	614 kcal 29.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.3 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なると	じゃがいも	にんじん えのきたけ ねぎ だいこん	1.9 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら さとう	ほうれんそう もやし	
22・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		649 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4 g
	マーボーどうふ	ぶたにく みそ とうふ だいず	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 ほししいたけ ねぎ にら	19.7 g 2.4 g
	パンサンスー	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 パインアップル	
22・水	ぶどうパン		パン		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	チキンのフレークやき	とりにく	マヨネーズ コーンフレーク		20.2 g
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ	2.7 g
あおなとコーンのソテー		あぶら	こまつな とうもろこし		

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		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	かつおとだいずのみそだれ	かつお だいず みそ	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	17.2 g
	わふうじる	ちくわ	パクパクあつぎさんデー	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	1.9 g
	しょうがあえ	ツナ かつおぶし	あぶら	もやし こまつな キャベツ しょうが	
24 ・ 金	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ	631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4 g
	しろみざかなのフライ	ホキ あおのり	こむぎこ パンこ あぶら		20.2 g
	とんじる	みそ とうふ ぶたにく	じゃがいも あぶら	ごぼう だいこん ねぎ こまつな こんにやく にんじん	2.3 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
27 ・ 月	ハヤシライス	ぶたにく クリーム おから	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ エリンギ グリーンピース	675 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	ビーンズサラダ	ハム だいず	あぶら さとう	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	20.4 g
	オレンジ			オレンジ	1.9 g
28 ・ 火	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			25.7 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			18.8 g
	けんちんじる	とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん しらたき こまつな	2.1 g
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん	
29 ・ 水	せわりコッパン		パン		673 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パクパクあつぎさんデー		25.5 g
	ウインナー(トマトソース)	ウインナー	さとう	たまねぎ	29.4 g
	クラムチャウダー	ベーコン スキムミルク クリーム あさり いんげんまめ とうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	2.9 g
	キャベツとコーンのソテー		あぶら	とうもろこし キャベツ	
30 ・ 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			28.9 g
	あかうおのにつけ	あかうお	さとう	しょうが	17.4 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 えのきたけ	1.9 g
	ごまずあえ		ごま さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん	
31 ・ 金	にくなんばんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	にんじん ねぎ こまつな	601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	てづくりかきあげ	だいず ちりめんじゃこ	こめこ あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	27.1 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	2.5 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。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 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

○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