

6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	
3・月	ごぼうっこカレー	ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ はちみつ じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん	618 kcal 23.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.2 g
	アスパラとコーンのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし キャベツ アスパラガス	1.8 g
4・火	かみかみごはん	とりにく だいず あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	えだまめ にんじん ごぼう	609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	きすのてんぷら	きす	こむぎこ あぶら		20.6 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.0 g
	オレンジ			オレンジ	
5・水	サンドパン		パン		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パクパクあつぎさんデー	23.1 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	27.0 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	あぶら マカロニ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	2.2 g
	かむかむフルーツミックス			ナタデココ バインアップル みかん もも	
6・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	とりにくのおおばやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	18.7 g
	ごもくじる	ぶたにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	2.2 g
	おかかあえ	かつおぶし	さとう	キャベツ にんじん もやし	
	のりのつくだに	のり ひじき	さとう		
7・金	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			26.7 g
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	かたくりこ	しめじ たまねぎ	19.6 g
	とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ 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
	きりほしだいこんのサラダ	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	
10・月	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			22.3 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	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	16.6 g 1.6 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう はくさい	
	かわちばんかん			かわちばんかん	
11・火	タンメン	ぶたにく なると	ちゅうかめん ラード さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ きくらげ なら	624 kcal 29.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8 g
	おからあげぎょうざ	とりにく おから だいず	あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ かたくりこ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ	2.8 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
★12・水	ごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	さけのしおやき	さけ			20.0 g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん だいこん こまつな	2.5 g
	にくいりきんぴら	ぶたにく	さとう あぶら	ごぼう こんにやく にんじん	
13・木	ピタパン		パン		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パクパクあつぎさんデー	24.9 g
	だいずのチリコンカーン	ぶたにく だいず	あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト パセリ	28.6 g
	やさいスープ	ベーコン とりにく		たまねぎ にんじん こまつな	2.3 g
ハニーサラダ		じゃがいも あぶら はちみつ さとう	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		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	さばのこうみやき	さば		にんにく しょうが ねぎ	24.7 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	2.3 g
	かつおあえ	かつおぶし かまぼこ	さとう	キャベツ もやし	
17・月	きなこトースト	きなこ	パン バター さとう		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	とりにくのトマトに	とりにく いんげんまめ	あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ	24.7 g
	ほうれんそうとキャベツのサラダ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ とうもろこし レモン	2.4 g
18・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			22.7 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		18.4 g
	みそしる	なまあげ みそ にぼし	じゃがいも	にんじん ねぎ こまつな	2.5 g
	たくあんあえ		さとう ごま	キャベツ きゅうり たくあん	

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	★おたのしみ★	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		622 kcal
		ぶたにく みそ	さとう パクパクあつぎさんデー		23.4 g
		とうふ	あぶら じゃがいも	にんにく	19.3 g
		かつおぶし のり	あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	1.7 g
				ほうれんそう もやし みかんゼリー	
20 ・ 木	むぎいりごはん		こめ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 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 キャベツ にんじん ねぎ ピーマン	19.9 g 2.0 g
	キムチスープ	とりにく とうふ	あぶら	ほしいたけ はくさい こまつな はくさいキムチ きくらげ	
	オレンジ			オレンジ	
21 ・ 金	かつおそぼろどん	かつお のり	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく たけのこ	602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	なつのっぺ	ぶたにく ちくわ とうふ	じゃがいも かたくりこ	にんじん とうがん さやいんげん	14.2 g
	さっぱりあえ	かまぼこ	あぶら さとう	もやし キャベツ あおじそ	2.1 g
24 ・ 月	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			21.0 g
	カレーに	ぶたにく なまあげ	あぶら じゃがいも さとう ちくわぶ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	15.3 g
	のりごまあえ	のり	さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	1.4 g
25 ・ 火	れいとうみかん			みかん	
	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			27.9 g
	あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		18.2 g
	みそしる	わかめ あぶらあげ みそ にほし	ふ じゃがいも	えのきたけ こまつな	2.4 g
26 ・ 水	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 パクパクあつぎさんデー	こんにやく にんじん	
	なすとトマトのスパゲティ	ぶたにく ハム レンズまめ	スパゲティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ なす	607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	ツナいため	ツナ	あぶら	とうもろこし こまつな	18.9 g
27 ・ 木	パインアップル			パインアップル レモン	1.7 g
	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 あかピーマン	620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	ほしいたけ しょうが ねぎ こまつな にんじん	20.2 g 2.0 g
	メロン			メロン	
28 ・ 金	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			28.9 g
	しろみざかなのやさいあんかけ	ホキ	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	19.8 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 ほしいたけ チンゲンサイ しょうが	1.9 g
しょうがあえ	ツナ かつおぶし	あぶら	キャベツ こまつな もやし しょうが		

- ※ 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

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ない上に、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。子どものころから、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