

7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	
1・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	マーボー豆腐	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 にら にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ	19.9 g 2.5 g
	バンサンスー	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	
	オレンジ			オレンジ	
★ 2・火	しょうがやきどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ	647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん ねぎ とうがん えのきたけ	21.7 g
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら さとう	ほうれんそう もやし	2.2 g
3・水	ロールパン		パン		622 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト		パクパクあつぎさんデー	23.7 g
	サマーシチュー	とりにく レンズまめ スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ トマト にんじん セロリー パセリ	16.5 g 2.5 g
	ツイストサラダ	ツナ	あぶら さとう マカロニ	キャベツ きゅうり	
	バナナ			バナナ	
4・木	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	さけのぎんがやき	さけ あおのり みそ	マヨネーズ	とうもろこし にんじん	20.3 g
	ごもくスープ	とりにく なんと	はるさめ	ほししいたけ たけのこ ねぎ しょうが チンゲンサイ	2.8 g
	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	
5・金	★ おたのしみ ★	あなご きんしたまご のり	こめ むぎ さとう ごま	えだまめ	620 kcal
		ぎゅうにゅう			20.9 g
			コロッケ あぶら		19.9 g
		かまぼこ とうふ	そうめん	にんじん ほししいたけ ねぎ オクラ ゼリー	2.1 g
8・月	ビビンバどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく ねぎ もやし にんじん ほうれんそう きゅうり	650 kcal 28.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9 g
	キムチいりわかめスープ	とりにく とうふ わかめ		ほししいたけ ねぎ はくさいキムチ	2.5 g
	オレンジ			オレンジ	
9・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		650 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	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 ねぎ	2.5 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	
10・水	コッペパン		パン		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく	19.8 g
	ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パセリ	2.8 g
	こふきいも		あぶら じゃがいも		
	いちごジャム		いちごジャム		
11・木	クファージュシー	ぶたにく ひじき	こめ あぶら	にんじん	618 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がらめ	かつお だいず おから みそ	かたくりこ こめ あぶら さとう	しょうが にんにく	22.0 g
	もずくスープ	もずく とうふ なんと		にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	2.2 g
	ゴーヤチップス	あおのり	こむぎこ かたくりこ あぶら	にがうり	

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	
12・金	ジャージャーめん	ぶたにく みそ だいず	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	648 kcal 26.5 g 19.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうもろこし			とうもろこし	
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ		みかん パインアップル もも	
16・火	なつやさいカレー	ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パクパクあつぎさんデー あぶら	たまねぎ にんにく しょうが ピーマン かぼちゃ さやいんげん りんご なす	681 kcal 23.5 g 20.5 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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	
	すいか			すいか	

- ※ 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

☆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