



# 9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	
2・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ	あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	18.4 g
	やさいスープ	ベーコン		ピーマン あかピーマン パセリ トマト	1.5 g
	パインアップル			たまねぎ にんじん キャベツ こまつな パインアップル	
3・火	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			22.0 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	18.3 g
	ごまあえ		さとう ごま	キャベツ にんじん こまつな	1.4 g
	オレンジ			オレンジ	
4・水	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	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 ほしいたけ たけのこ ねぎ こまつな	673 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			20.5 g
	フルーツミックス			みかん もも レモン	2.3 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		635 kcal
5・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	あじフライ	あじ おから	こむぎこ パンこ あぶら		19.5 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 ほしいたけ こまつな	2.0 g
	ひじきのにももの	ひじき ちくわ だいず	あぶら さとう	えだまめ にんじん	
	ミルクパン		パン		654 kcal
6・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	さかなのこうそうやき	ホキ	あぶら パンこ マヨネーズ	パセリ	24.7 g
	ポテトコーンスープ	ハム いんげんまめ とうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ とうもろこし パセリ	2.9 g
	あおなとウインナーのソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	キャベツ こまつな	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
9・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	ツナそぼろ	ツナ こうやどうふ のり	さとう あぶら	にんじん しょうが	23.1 g
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	こまつな ねぎ	1.8 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	
	ごはん		こめ		623 kcal
★10・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	23.5 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	2.1 g
	おひたし	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ	
	くろコッペパン		パン		601 kcal
11・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	スパイシーキチン	とりにく		にんにく パセリ	21.5 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.9 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	
	なすとトマトのスパゲッティ	ぶたにく ハム レンズまめ	スパゲッティ 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	603 kcal
12・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	あおなとコーンのソテー		あぶら	とうもろこし こまつな	17.6 g
	もも(かんづめ)			もも レモン	1.7 g
	とりにく あぶらあげ		こめ あぶら さとう	にんじん ほしいたけ	670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
13・金	☆おたのしみ☆	たちうお	かたくりこ あぶら	しょうが	24.5 g
	とらふ みそ ぶたにく		さといも	ごぼう ねぎ こまつな にんじん	2.5 g
	しらたまだんご さとう かたくりこ				
	こめ むぎ				627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g
17・火	かつおとだいずのごまだれ	かつお だいず	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	17.6 g
	みそじる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん えのきたけ	2.1 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら さとう	キャベツ ほうれんそう	
	こめこロールパン		パン		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
18・水	かぼちゃのチーズやき	ウインナーソーセージ とうにゅう クリーム チーズ	あぶら	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし パセリ	23.5 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.3 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	

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 ・ 木	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		パクパクあつぎ産デー	28.0 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	ねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほしいたけ なら	19.7 g
	ハンサンスー	ハム	はるさめ ごま あぶら さとう	にんじん もやし きゅうり	2.4 g
20 ・ 金	ゆかりごはん		こめ むぎ	ゆかり	652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	22.7 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく なまあげ みそ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	2.7 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	
24 ・ 火	チキンカレーライス	とりにく おから	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	ピーンズサラダ	だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	17.7 g
	オレンジ			オレンジ	2.0 g
25 ・ 水	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	にくだんごのスープに	ミートボール		にんじん たまねぎ だいこん こまつな	26.5 g
	こふきいも		じゃがいも あぶら	パセリ	2.6 g
	かたぬきチーズ	チーズ			
26 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パクパクあつぎ産デー	27.3 g
	さけのしおやき	さけ			19.2 g
	みそじる	なまあげ みそ にぼし	じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん こまつな	2.6 g
27 ・ 金	きりぼしだいこんのふくめに	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
	ぶたキムチどん	ぶたにく みそ	こめ むぎ 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 キャベツ なら はくさいキムチ	611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ		ねぎ ほしいたけ	15.8 g
みかんゼリー			みかんゼリー	2.1 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	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

## 朝食の食べ方をみなおして、1日を元気に過ごそう

朝食は、1日の活動のもとになる大切な食事です。

栄養バランスの良い食事をとりましょう。

★朝食を食べていない人は → まずは1品でも食べる習慣をつけよう

★とりあえずおなかにたまる主食ですませている人は → おかずもプラスしよう

★栄養バランスの良い朝食をとっている人は → 今の習慣を続けよう

### ☆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