



# 5月分 学校給食予定献立表



令和元年

厚木市立鷺尾小学校

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		619 kcal
		ぎゅうにゅう			27.1 g
		とりにく		しょうが にんにく ねぎ	19.5 g
		かまぼこ とうふ わかめ		にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	2.2 g
		ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
8・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	あじのいそべフライ(ソース)	あじ あおのり おから	こむぎこ パンこ あぶら		17.7 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな	2.1 g
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	
9・木	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	624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	あげしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	あぶら		18.2 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		パインアップル みかん もも	2.4 g
10・金	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			27.9 g
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にはら	17.8 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 きゅうり もやし	2.3 g
	オレンジ			オレンジ	
13・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	さばのしおやき	さば			24.1 g
	みそしる	とうふ わかめ みそ		にんじん えのきたけ ねぎ	2.1 g
14・火	こうみじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう ごま	こまつな キャベツ ねぎ にんにく しょうが	
	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			26.5 g
	ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんじん たけのこ キャベツ にはら	19.2 g
	チンゲンサイととうふのスープ	とうふ とりにく	あぶら	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが	2.0 g
15・水	かわちばんかん			かわちばんかん	
	ロールパン		パン		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	ハーブチキン	とりにく		にんにく	27.6 g
	あおなとたまごのスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな	2.5 g
	コーンポテト		じゃがいも あぶら	とうもろこし パセリ	
16・木	ミルメーク		ミルメーク		
	むぎいりごはん		こめ むぎ		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g
	かつおとだいずのごまだれ	かつお だいず おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	17.3 g
	わふうじる	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	2.0 g
17・金	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		634 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	いりどうふ	とうふ ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	17.7 g
	あおなのあえもの	ハム	あぶら ごま	こまつな キャベツ	2.0 g
20・月	のりのつくだに	のり ひじき	さとう		
	オレンジ			オレンジ	
	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリンピース	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
21・火	きつねじる	ぶたにく なると あぶらあげ	うどん	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	17.6 g
	こんにゃくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん	1.8 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
22・水	アセロラゼリー				
	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			27.7 g
	あかうおにつけ	あかうお	さとう	しょうが	15.7 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.8 g
22・水	わふうサラダ	ハム のり	あぶら ごま	キャベツ きゅうり にんじん	
	かわちばんかん			かわちばんかん	
	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g
22・水	ミートボールのスープ	ミートボール		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	28.6 g
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし	2.4 g

パクパクあつぎ  
さんデー

パクパクあつぎ  
さんデー

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	
23・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		17.4 g
	けんちんじる	こんぶ とうふ あぶらあげ	あぶら	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく ねぎ こまつな	2.4 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき ちくわ だいず	さとう あぶら	にんじん	
24・金	ハヤシライス	ぶたにく いんげんまめ クリーム	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	672 kcal 24.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.8 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	1.9 g
	バナナ			バナナ	
★ 27・月	ごはん		こめ		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき ほししいたけ さやいんげん	15.1 g 1.6 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
	あじつけのり	のり			
	れいとうみかん			みかん	
28・火	たけのごはん	あぶらあげ とりにく のり	こめ むぎ あぶら	たけのこ	614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.3 g
	しろみざかなのたつたあげ	ホキ おから	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	19.3 g
	ぐたくさんみそしる	ぶたにく みそ	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	2.7 g
	ごまずあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
29・水	せわりコッペパン		パン		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	やきウインナー(ケチャップソース)	ウインナー	さとう	たまねぎ にんにく	27.1 g
	クラムチャウダー	ベーコン あさり スキムミルク クリーム いんげんまめ とうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	2.7 g
	キャベツとコーンのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし キャベツ こまつな	
30・木	さんしょくそぼろどん	とりにく だいず いりたまご のり	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが えだまめ	615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな	17.0 g 1.7 g
	もも(かんづめ)			もも	
31・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	たらのこうみだれ	たら おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ にんにく しょうが	18.2 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.4 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら	もやし きゅうり	

- ※ 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

## 給食時間のマナーについて考えよう！

きゅうしょく まえ  
給食の前には  
て であら  
手を洗いましょう。



きょうりょく  
協力して  
じゅんび  
準備しましょう。

さら たいせつ  
お皿は大切に  
あつ  
扱いましょう。



あいさつを  
きちんとしましょう。



か  
よく噛んで  
た  
食べましょう。

きゅうしょく たべもの えいよう しょくじ まな  
給食は食べ物や栄養、食事のマナーを学ぶ  
場でもあります。  
きゅうしょく やくそく まも ともだち せんせい たの  
給食の約束を守って友達や先生と楽しい  
きゅうしょくじかん  
給食時間をすごしましょう。

### ☆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