

# 4月分 学校給食予定献立表

平成29年度

厚木市立飯山小学校

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	
10・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	さわらのてりやき	さわら	さとう かたくりこ	しょうが	17.3 g
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ こんぶ	さといも あぶら	こんにやく にんじん だいこん ごぼう	2.0 g
	ごまずあえ		ごま さとう	ほししいたけ ねぎ	
	あじつけのり	のり		こまつな キャベツ にんじん	
11・火	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			26.4 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	19.5 g
	みそしる	あぶらあげ わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	2.7 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		こまつな キャベツ	
12・水	ふたごパン		パン		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	しろみざかなフライ(ソース)	ホキ	こむぎこ パンこ あぶら		22.2 g
	コンソメスープ	ウインナーソーセージ	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	2.7 g
	マヌカハニーサラダ	ハム	あぶら はちみつ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	
13・木	ミートソーススパゲティ	ぶたにく だいず チーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パセリ にんにく	26.8 g
	あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな とうもろこし	20.9 g
	バナナ			バナナ	1.9 g
14・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ <b>ねぎ</b> にら にんにく	19.7 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ひじき ツナ	さとう あぶら ごま	しょうが ほししいたけ	2.1 g
	オレンジ	<b>バクバクあつぎさんデー</b>		キャベツ もやし にんじん きゅうり	
17・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ	14.9 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	しらすたき さやいんげん	1.7 g
	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	ごま さとう	こまつな はくさい	
18・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	19.0 g
	ごもくじる	とりにく	はるさめ あぶら	ほししいたけ こまつな たけのこ	2.5 g
	くきわかめのきんぴら	くきわかめ ぶたにく さつまあげ	あぶら さとう	にんじん たまねぎ	
19・水	ロールパン		パン		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g
	マーマレードチキン	とりにく	マーマレード	にんにく	28.5 g
	カントリースープ	ベーコン ぶたにく	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	2.4 g
	あおなとたまごのソテー	いりたまご ハム	あぶら	パセリ	
20・木	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			26.9 g
	さかなとだいずのごまがらめ	まぐろ だいず	ごま さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく	18.0 g
	わふうじる	とりにく		だいこん ねぎ にんじん こまつな	1.9 g
	おひたし	かつおぶし		ほししいたけ	
21・金	ポークカレーライス	ぶたにく スキムミルク おから	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく	677 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら	グリーンピース	23.7 g
	やさいソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ ピーマン とうもろこし	19.7 g
	バナナ			バナナ	2.0 g
22・土	はながたパン		パン		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	ハンバーグ	ハンバーグ	さとう	たまねぎ マッシュルーム しめじ	23.7 g
	やさいスープ	とりにく	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん	2.5 g
	コーンポテト		じゃがいも バター	とうもろこし パセリ	

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	
★ 25 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	さけのしおやき	さけ			19.9 g
	ぐだくさんみそする いそかあえ	なまあげ ふたにく みそ のり	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし	2.3 g
26 ・ 水	くろパン		パン		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	クリームシチュー	とりにく スキムミルク クリーム ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリンピース	23.5 g 2.1 g
	コーンサラダ オレンジ	ハム	あぶら さとう	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ オレンジ	
27 ・ 木	おたのしみきゅうしょく	ハム	こめ パター	たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	670 kcal
		ぎゅうにゅう			23.6 g
		とりにく ベーコン	かたくりこ あぶら あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ	25.4 g 2.3 g
				いちごゼリー	
28 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	しろみざかなのわふうマヨネーズやき	メルルーサ みそ	マヨネーズ	たまねぎ パセリ	20.5 g
	さわにわん	ふたにく あぶらあげ		だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ほししいたけ	1.9 g
	ぶどうまめ	だいず	さとう		
学校給食摂取基準(中学年)					
エネルギー					640 kcal
たんぱく質					24.0 g
脂質					17.8~21.3g
食塩相当量					2.5g以下