

6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	
1・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 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 さやいんげん しらたき ほししいたけ	15.1 g 1.7 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
2・金	あつぎのかてめし	あぶらあげ ちくわ こんぶ	こめ むぎ さとう	ほししいたけ にんじん かんぴょう たけのこ	621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	きすのわふうフライ(ソース)	きす あおのり	こむぎこ パンこ あぶら ごま		19.6 g
	すましじる	とりにく とうふ		こまつな ねぎ えのきたけ	2.1 g
6・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	わふうハンバーグ	ハンバーグ	あぶら かたくりこ さとう	ねぎ しめじ	18.3 g
	ごもくじる	とりにく	はるさめ あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ	2.0 g
7・水	きりほしだいこんのあえもの	ハム ひじき	さとう ごま あぶら	きりほしだいこん こまつな にんじん	
	ツナとトマトのスパゲティ	ツナ ベーコン チーズ	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく マッシュルーム トマト	608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	カリカリサラダ	ハム	じゃがいも あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし	18.5 g 2.1 g
8・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	かつおとだいずのごまがらめ	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	17.8 g
	ぶたにくとたけのこのスープ	ぶたにく わかめ		にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ	2.1 g
9・金	おひたし	かつおぶし		こまつな もやし	
	ミルクtoast	ぎゅうにゅう	パン バター さとう		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	とりこくのスープに	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん こまつな	27.6 g
12・月	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	2.2 g
	かむかむフルーツミックス	パクパクあつぎさんデー		もも パインアップル みかん ナタデココ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		668 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
13・火	さばのしおやき	さば			26.0 g
	ぶたごぼろ	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	2.5 g
	こんにやくのおかか	ちくわ とりにく かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく さやいんげん にんじん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		682 kcal
14・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	あげどり(2こ)	とりにく	かたくりこ あぶら さとう		26.2 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	2.1 g
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	たまねぎ こまつな	
15・木	あじつけのり	のり		もやし きゅうり	
	だいずごはん	だいず	こめ ごま		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	ねぎいりたまごやき	たまご	あぶら	たまねぎ あさつき	19.9 g
16・金	きつねじる	あぶらあげ とりにく なると	うどん	ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		657 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
19・月	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんじん にんにく	18.5 g 2.0 g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら	しょうが にんじん もやし たけのこ ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
	おたのしみ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		611 kcal
20・火	ぶたにく みそ	さとう	にんにく		25.0 g
	とうふ あぶらあげ こんぶ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ		16.8 g
	のり	あぶら	ねぎ こんにやく		2.0 g
	ほうれんそう もやし		みかん		
20・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	あじフライ(ソース)	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		18.0 g
	かきたまじる	とうふ とりにく たまご	かたくりこ	ほししいたけ こまつな ねぎ	1.8 g
ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん		

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	
21・水	せわりコッペパン		パン		609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	チリコンカーン	ぶたにく いんげんまめ	あぶら	にんにく たまねぎ トマト	19.5 g
	やさいスープ	ベーコン		こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	2.7 g
	コーンポテト		じゃがいも バター	とうもろこし パセリ	
	バナナ	パクパクあつぎさんデー		バナナ	
★ 22・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			28.0 g
	さけのなんぶやき	さけ	ごま あぶら		19.1 g
	ぐたくさんみそしる	ぶたにく なまあげ みそ		だいこん にんじん ねぎ	2.2 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		こまつな もやし	
23・金	チキンカレーライス	とりにく スキムミルク おから	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース	661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	あおなのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな しめじ	20.7 g
	オレンジ			オレンジ	2.0 g
26・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	さばのこうみやき	さば	さとう	しょうが にんにく ねぎ	17.4 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん	2.4 g
	ひじきとだいずのもの	ちくわ ひじき だいず	あぶら さとう	ほししいたけ にんじん さやいんげん	
27・火	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			25.5 g
	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	19.2 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	2.0 g
	オレンジ			オレンジ	
28・水	いなかうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	だいこん ねぎ こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ	614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	ちくわのにしよくあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		20.9 g
	こくとうむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう		3.0 g
29・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 さとう あぶら	しょうが えだまめ	609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	あおなととうふのスープ	とうふ ぶたにく	あぶら	こまつな ねぎ えのきたけ にんじん ほししいたけ	19.5 g
	みかんゼリー			みかんゼリー	1.6 g
30・金	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	カントリースープ	とりにく ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな	25.9 g
	アスパラとマカロニのサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ	アスパラガス とうもろこし たまねぎ キウイフルーツ	1.9 g
	ゴールドキウイフルーツ				
※ 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。					学校給食摂取基準(中学年)
※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。					エネルギー 640 kcal
※ 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。					たんぱく質 24.0 g
※ ★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。					脂質 17.8~21.3g
					食塩相当量 2.5g以下