

# 7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<br>(エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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                                |  |
| 3・月    | 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                                 |
|        | マーボー豆腐         | ぶたにく とうふ みそ       | さとう あぶら かたくりこ           | にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく<br>しょうが ほししいたけ        | 19.7 g<br>2.1 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              | キャベツ きゅうり にんじん もやし<br>とうもろこし               |  |
|        | オレンジ           |                   |                         | オレンジ                                       |  |
| 4・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            |                         |  | 26.8 g                                 |
|        | しろみぎかなのぎんがやき   | ホキ あおのり           | マヨネーズ                   | とうもろこし にんじん                                | 20.2 g                                 |
|        | とりごぼうじる        | とりにく なまあげ みそ      | あぶら                     | ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ<br>こまつな                  | 1.9 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 こんにゃく                             |  |
| あじつけのり | のり             |                   |                         |  |  |
| 5・水    | サンドパン          |                   | パン                      |  | 618 kcal                               |
|        | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう            |                         |  | 27.3 g                                 |
|        | てりやきチキン        | とりにく              | さとう あぶら                 | しょうが                                       | 26.5 g                                 |
|        | しろいんげんまめのスープ   | ウインナーソーセージ いんげんまめ | じゃがいも                   | たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ                       | 1.8 g                                  |
|        | コーンサラダ         | ハム                | さとう あぶら                 | こまつな とうもろこし たまねぎ                           |  |
| 6・木    | 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            |                         |  | 26.8 g                                 |
|        | さばのみそに         | さば みそ             | さとう                     | しょうが                                       | 18.0 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<br>たまねぎ こまつな          | 2.6 g                                  |
|        | おひたし           | かつおぶし             |                         | キャベツ もやし                                   |  |
| 7・金    | ★あたのしみ★        | あぶらあげ きんしたまご      | こめ さとう                  | かんびょう にんじん ごぼう                             | 657 kcal                               |
|        |                | のり                |                         | さやいんげん                                     | 21.2 g                                 |
|        |                | ぎゅうにゅう            |                         |  | 20.6 g                                 |
|        |                |                   | コロッケ あぶら                |  | 2.4 g                                  |
|        |                | とうふ とりにく          | そうめん                    | オクラ ほししいたけ ねぎ<br>ゼリー                       |  |
| ★10・月  | 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            |                         |  | 24.4 g                                 |
|        | チンジャオロースー      | ぶたにく              | あぶら さとう かたくりこ           | たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが<br>にんにく                | 15.7 g<br>1.9 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 しょうが<br>ほししいたけ              |  |
|        | れいとうみかん        |                   |                         | みかん  |  |
| 11・火   | クファージュシー       | こんぶ ぶたにく          | こめ もちごめ あぶら             | にんじん                                       | 611 kcal                               |
|        | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう            |                         |  | 26.8 g                                 |
|        | まぐろのあげに        | まぐろ               | かたくりこ あぶら さとう           | しょうが                                       | 21.2 g                                 |
|        | とうがんのスープ       | とうふ ベーコン          | あぶら                     | とうがん にんじん しょうが ねぎ<br>こまつな                  | 2.5 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                                       |  |
| 12・水   | ジャージャーめん       | ぶたにく だいたいず みそ     | ちゅうかめん さとう あぶら<br>かたくりこ | たまねぎ ねぎ しょうが にんにく<br>ほししいたけ にんじん たけのこ きゅうり | 609 kcal<br>25.3 g                     |
|        | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう            |                         |  | 17.0 g                                 |
|        | むしとうもろこし       |                   |                         | とうもろこし                                     | 2.5 g                                  |
|        | あんりんフルーツ       | あんりんどうふ           |                         | もも みかん パインアップル                             |  |

| 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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>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                                  |                                      |
| 13<br>・<br>木 | むぎいりごはん    |                                | こめ むぎ                 |  | 620 kcal                             |
|              | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう                         |                       |  | 28.7 g                               |
|              | さけのさいきょうやき | さけ みそ                          | さとう                   |  | 18.6 g                               |
|              | かきたまじる     | たまご とうふ とりにく                   | かたくりこ                 | こまつな ねぎ ほししいたけ                               | 2.6 g                                |
|              | ひじきとだいずのもの | だいず ひじき ちくわ                    | さとう あぶら               | にんじん さやいんげん                                  |                                      |
| 14<br>・<br>金 | むぎいりごはん    |                                | こめ むぎ                 |  | 647 kcal                             |
|              | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう                         |                       |  | 23.1 g                               |
|              | なつやさいカレー   | ぶたにく スキムミルク おから<br>ベーコン いんげんまめ | <b>じゃがいも</b> あぶら こむぎこ | <b>たまねぎ</b> かぼちゃ さやいんげん<br>にんにく しょうが なす にんじん | 18.3 g<br>2.0 g                      |
|              | えだまめ       |                                |                       | えだまめ   |                                      |
|              | すいか        | <b>パクパクあつぎさんデー</b>             |                       | 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。

※ 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         | 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     |