

9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	
5・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	かつおのごまがらめ	かつお	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	16.8 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 たまねぎ こまつな ほししいたけ	2.1 g
	おひたし	かつおぶし		はくさい もやし	
	あじつけのり	のり			
6・水	くろパン		パン		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	とりにくのフレークやき	とりにく チーズ	マヨネーズ パンこ コーンフレーク		24.8 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 パセリ セロリー さやいんげん	2.5 g
	ビーンズサラダ	だいず ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり たまねぎ	
	なし			なし	
7・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		660 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ にら	20.2 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	2.4 g
	オレンジ			オレンジ	
8・金	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 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	683 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 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	20.4 g
	バナナ			バナナ	2.0 g
11・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	ねぎいりたまごやき	たまご	あぶら	たまねぎ あさつき	19.5 g
	きつねじる	あぶらあげ とりにく なた	うどん	ねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ	2.2 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
12・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		656 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	さばのしおやき	さば			25.4 g
	みそしる	ぶたにく なまあげ みそ		だいこん にんじん ねぎ こまつな	2.5 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	こんにゃく さやいんげん にんじん	
13・水	きなこトースト	きなこ	パン バター さとう		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	とりにくのスープ	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん こまつな	28.6 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ さとう マヨネーズ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	2.4 g
★14・木	ごはん		こめ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 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 さやいんげん ほししいたけ	14.3 g
	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	1.7 g
	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう		
	れいとうみかん	バクバクあつぎさんデー		みかん	
15・金	★おたのしみ★	だいず	こめ ごま		637 kcal
	★おたのしみ★	ぎゅうにゅう			25.7 g
	★おたのしみ★	ホキ	かたくりこ あぶら	ねぎ しょうが にんにく	19.1 g
	★おたのしみ★	とうふ こんぶ あぶらあげ	さといも あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほししいたけ	2.6 g
	★おたのしみ★	のり	あぶら	こまつな もやし ぶどうゼリー	
19・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	なすととりにくのみそいため	とりにく みそ	あぶら さとう	なす ねぎ しょうが にんじん ピーマン	22.7 g
	ごもくスープ	ぶたにく ハム	はるさめ あぶら	たけのこ しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	2.0 g
	オレンジ			オレンジ	
20・水	コッペパン		パン		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	パーベキューポーク	ぶたにく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ しょうが	23.5 g
	やさいスープ	とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	2.6 g
	コーンポテト		じゃがいも バター	とうもろこし パセリ	
	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			

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 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	あじのいそペフライ(ソース)	あじ あおのり	こむぎこ パンこ あぶら		18.8 g
	すましじる	とりにく とうふ		ほししいたけ ねぎ こまつな えのきたけ	1.9 g
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
22 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	さけのしおやき	さけ			20.0 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 こまつな	2.1 g
	ひじきののもの	ひじき だいず ちくわ	さとう あぶら	さやいんげん にんじん	
25 ・ 月	なすとトマトのスパゲティ	ぶたにく	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん なす パセリ にんにく マッシュルーム トマト	604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 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	20.6 g
	かたぬきチーズ	チーズ			1.9 g
	オレンジ			オレンジ	
26 ・ 火	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			25.9 g
	おからハンバーグ	おからハンバーグ	さとう あぶら かたくりこ	ねぎ しめじ	15.0 g
	のっぺいじる	あぶらあげ とりにく ちくわ	さとも あぶら かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.5 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		こまつな キャベツ	
27 ・ 水	ゆかりごはん		こめ		666 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g
	まぐろのあげに	まぐろ	さとう あぶら かたくりこ	しょうが	19.2 g
	いりどり	とりにく	さとも さとう あぶら	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん	2.0 g
	こまつなのいためもの	ぶたにく	あぶら	ほししいたけ こんにやく	
28 ・ 木	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			25.4 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	25.3 g
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	ねぎ こまつな ほししいたけ	2.2 g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	こんにやく ごぼう にんじん	
29 ・ 金	タコライス	ぶたにく レンズまめ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ レモン	665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g
	もずくスープ	もずく とうふ ベーコン	あぶら	にんじん ねぎ チンゲンサイ	18.1 g
	ゴーヤチップス	あおのり	かたくりこ こむぎこ あぶら	にがうり	2.5 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	

※ 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	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