

10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	
2・月	くろしよくパン		パン		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	オムレツのラタトゥイユソース	たまご ぎゅうにゅう ベーコン だいず チーズ	あぶら さとう	たまねぎ なす ズッキーニ セロリー にんにく トマト	22.9 g 2.5 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 さやいんげん パセリ	
	フルーツミックス	パクパクあつぎさんデー		みかんゼリー もも バインアップル	
3・火	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			25.6 g
	すきやきふうじ	ぶたにく とうふ	じゃがいも さとう	にんじん ねぎ しらたき	15.8 g
	みずなとツナのあえもの	ツナ	さとう	みずな キャベツ	1.8 g
	あじつけのり オレンジ	のり		オレンジ	
4・水	★おたのしみ★		こめ くり		659 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		25.9 g
		めかじき	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	18.3 g
		ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう ねぎ こまつな	2.2 g
		きなこ	だんご さとう		
5・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g
	カレーに	ぶたにく なまあげ	じゃがいも ちくわぶ さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく	17.5 g
	きりぼしだいこんのあえもの りんご	ハム ひじき	ごま さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん こまつな りんご	1.5 g
6・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			25.3 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		18.8 g
	わふうじる	とりにく		だいこん ほうれんそう ねぎ にんじん ほししいたけ	2.0 g
	のりごまあえ	あぶらあげ のり	ごま さとう	こまつな キャベツ	
10・火	キャロットライス	ハム	こめ パター	にんじん たまねぎ	630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	マーマレードチキン	とりにく	マーマレード あぶら	にんにく	22.3 g
	かぶのスープ	ベーコン		かぶ かぶのは たまねぎ えのきたけ にんじん	2.5 g
	コーンポテト		じゃがいも パター	とうもろこし パセリ	
★11・水	ごはん		こめ		669 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	しせんどうふ	とうふ ぶたにく みそ	さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ	19.4 g 2.4 g
	パンサンスー オレンジ	ハム	はるさめ さとう あぶら ごま	にんじん もやし きゅうり オレンジ	
12・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		667 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		16.4 g
	ちくぜんに	とりにく	さといも あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ こんにゃく	2.2 g
	きりぼしだいこんのピリから ひじきふりかけ	ぶたにく ひじき かつおぶし	あぶら さとう ごま さとう	きりぼしだいこん にんじん	
13・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		672 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	さばのしおやき	さば			26.0 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	2.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
16・月	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			27.3 g
	さけのてりやき	さけ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが	15.8 g
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ こんぶ パクパクあつぎさんデー	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ ねぎ	2.4 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	
17・火	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 こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース	681 kcal 22.6 g 20.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			2.0 g
	あおなのソテー	ベーコン	あぶら	こまつな とうもろこし	
	バナナ			バナナ	
18・水	こめこロールパン		パン		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 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	25.9 g
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン クリーム ぎゅうにゅう	バター	かぼちゃ たまねぎ パセリ	2.8 g
	コーンサラダ	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	

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	
19・木	そばろどん	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	623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 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	17.1 g 1.8 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
20・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 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
	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 こまつな	2.3 g
23・月	おひたし	かつおぶし		ほうれんそう はくさい	
	チャーハン	やきぶた いりたまご	こめ あぶら	ピーマン たまねぎ	632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	しゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい			18.3 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 たけのこ ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	2.2 g
24・火	あんニンデザート	あんニン豆腐			
	むぎいりごはん		こめ むぎ		677 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	20.3 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも	ごぼう ねぎ だいこん にんじん こんにゃく	2.8 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
25・水	みかん			みかん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	しろみぎ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	19.6 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 たまねぎ こまつな	2.3 g
26・木	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず ちくわ	さとう あぶら	にんじん さやいんげん	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ	20.5 g
	かきたまじる	たまご とりにく とうふ	かたくりこ	ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	2.3 g
27・金	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	
	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 もやし キャベツ こまつな ほししいたけ	695 kcal 25.9 g
	はっこうにゅう	はっこうにゅう			19.5 g
	ユーリンチー(2こ)	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	2.7 g
30・月	オレンジ			オレンジ	
	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 パセリ にんにく	676 kcal 27.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	1.5 g
31・火	ぐりとぐらのカステラ	たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら バター		
	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			24.8 g
	いわしのかばやき	いわし おから	かたくりこ あぶら さとう		18.7 g
	なめこスープ	かまぼこ	あぶら	なめこ ねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ たけのこ	2.4 g
もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	こまつな もやし		

- ※ 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	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