

1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	
12・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		669 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	ぶりのてりやき	ぶり	さとう かたくりこ	しょうが	18.5 g
	あつぎふうどうにくりきんとん	とりにく あおのり かつおぶし いんげんまめ	さといも しらたまだんご さつまいも くり さとう	だいこん ほうれんそう	1.8 g
15・月	サンドパン		パン		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 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	27.4 g
	コーンポタージュ	ベーコン ギゅうにゅう クリーム	バター あぶら こむぎこ	とうもろこし たまねぎ パセリ	1.8 g
	ブロッコリーとマカロニのサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ	
	オレンジ		オレンジ		
16・火	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			25.3 g
	たらのこうみだれ	たら おから	かたくりこ あぶら さとう ごま	ねぎ にんにく しょうが	17.5 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	チンゲンサイ にんじん ねぎ	2.3 g
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	ほししいたけ しょうが	
			もやし こまつな		
17・水	ロールパン		パン		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	スパイシーチキン	とりにく			26.0 g
	しろいんげんまめのスープ	いんげんまめ ウィナーソーセージ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	2.7 g
	あおなとハムのソテー	ハム	あぶら	こまつな とうもろこし	
	ミルメーク	ミルメーク			
★18・木	ごはん		こめ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	すきやき	ぶたにく とうふ	さとう あぶら	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	17.6 g
	いそかあえ	のり	あぶら	しらたき こまつな	1.5 g
	ぼんかん	パクパクあつぎさんデー		ほうれんそう もやし	
			ぼんかん		
19・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	しろみぎかなのいそべフライ(ソース)	ホキ あおのり	パンこ こむぎこ あぶら		17.3 g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	さといも かたくりこ あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	2.3 g
	ひじきとだいずのもの	ひじき あぶらあげ だいず	あぶら さとう	こまつな	
			にんじん さやいんげん		
22・月	コッペパン		パン		630 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	カレーシチュー	ぶたにく スキムミルク	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん グリンピース	20.7 g
	フランチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	2.6 g
	フルーツミックス			みかん もも パインアップル パナナ	
23・火	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			25.7 g
	いりどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	17.9 g
	のりずあえ	のり ツナ	さとう	こまつな キャベツ	1.6 g
	りんご			りんご	
24・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	さけのしおやき	さけ			17.5 g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.5 g
	たくあんあえ	かつおぶし	ごま あぶら	はくさい きゅうり たくあん	
	あじつけのり	のり			
25・木	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 ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	あげシューマイ(2こ)	えびシューマイ	あぶら		21.6 g
	オレンジ			オレンジ	2.7 g
26・金		わかめ	こめ むぎ		611 kcal
		ぎゅうにゅう			25.8 g
	☆おたのしみ☆	くら	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	15.0 g
		こんぶ とうふ あぶらあげ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	2.7 g
		かつおぶし パクパクあつぎさんデー		はくさい ほうれんそう みかんゼリー	

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	
29 ・ 月	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	とりにくのスープに	とりにく		にんじん たまねぎ だいこん こまつな	24.0 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく パセリ	2.5 g
	バナナ			バナナ	
30 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		644 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	さかなとだいたいのごまがらめ	めかじき だいず	あぶら かたくりこ さとう ごま	にんにく しょうが	20.8 g
	さわにわん	とりにく 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	2.2 g
	おひたし	かつおぶし		はくさい もやし	
31 ・ 水	くろコッペパン		パン		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	えびマカロニグラタン	えび とりにく ぎゅうにゅう クリーム チーズ	マカロニ こむぎこ あぶら バター パンこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	21.2 g 2.2 g
	カントリースープ	ぶたにく	じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん セロリー こまつな	
	はくとうかん			もも	

※ 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。

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

