



# 5月分 学校給食予定献立表



平成30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・火	★あたのしみ★	わかめ	こめ むぎ		669 kcal
		ぎゅうにゅう			24.0 g
		メルルーサ	かたくりこ あぶら	ながねぎ にんにく しょうが	14.1 g
		とうふ		えのきだけ ながねぎ にんじん	2.9 g
		かつおぶし		ほししいたけ こまつな キャベツ	
7・月	タンメン	ぶたにく なると	ちゅうかめん あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし しょうが	554 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		23.0 g	
	あげしゅうまい	ポークしゅうまい	あぶら	18.1 g	
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		2.3 g	
8・火	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		26.9 g	
	さばのしおやき	さば		20.6 g	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ	2.1 g
	ごまあえ	あぶらあげ	ごま さとう	キャベツ もやし	
9・水	きなこトースト	きなこ	パン さとう パター		585 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		27.8 g	
	ポトフ	とりにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん セロリー パセリ	23.1 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	2.7 g
★10・木	ごはん		こめ		592 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		27.5 g	
	とりのてりやき	とりにく	さとう あぶら	しょうが	19.3 g
	わかたけじる のりずあえ	ぶたにく とうふ わかめ ツナ のり	さとう	にんじん たけのこ ねぎ えのきだけ こまつな キャベツ	1.9 g
11・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		563 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		27.1 g	
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう	はるさめ あぶら	12.9 g
	ごもくじる	とりにく		たけのこ たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ	2.2 g
14・月	きんぴら		あぶら さとう ごま	こんにやく ごぼう にんじん	
	ビーンズカレー	だいず レンズまめ ぶたにく スキムミルク おから	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら	えだまめ たまねぎ にんじん にんにく	683 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト		16.0 g	
	コールスロー パクパクあつぎさんデー	ツナ	さとう マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	1.9 g
15・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		23.7 g	
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん ほししいたけ	15.3 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		こまつな キャベツ	1.7 g
	かわちばんかん あじつけのり	のり		かわちばんかん	
16・水	こめこロールパン		パン		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		29.5 g	
	さかなのこうそうやき	ホキ	マヨネーズ パンこ あぶら	たまねぎ バジル にんにく キャベツ たまねぎ セロリー にんじん	26.5 g
	カントリースープ	ぶたにく	じゃがいも	さやいんげん	2.5 g
17・木	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	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		568 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		22.5 g	
	とりにくのちゅうかいため	とりにく だいず	あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	12.4 g
	はるさめスープ オレンジ	とりにく	はるさめ あぶら	ピーマン ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ ちんげんさい ほししいたけ オレンジ	1.6 g
18・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		26.4 g	
	あじフライ	あじ おから	こむぎこ パンこ あぶら		19.4 g
	みそしる きりぼしだいこんのふくめに	なまあげ みそ さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん にんじん	2.4 g
21・月	サンドパン		パン		566 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		20.7 g	
	ツナサンド	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ パセリ	20.1 g
	ミートボールのスープに メロン	ミートボール		たまねぎ だいこん にんじん こまつな メロン	1.3 g

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	
22 ・ 火	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリーンピース	637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	きつねじる	あぶらあげ ぶたにく なた	うどん	ながねぎ にんじん こまつな ほしいいたけ	15.5 g
	こんにやくのおかかあえ	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	2.2 g
23 ・ 水	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 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	18.5 g
24 ・ 木	パンサンスー	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	2.4 g
	オレンジ			オレンジ	
	むぎいりごはん		ごはん むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
25 ・ 金	かつおとだいずのごまだれ	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	17.9 g
	ぐだくさんみそしる ぱくぱくあつぎさんデー	みそ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.8 g
	うめふうみサラダ		さとう あぶら	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	
				うめ	
28 ・ 月	やきにくどん	ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら	キャベツ リンご たまねぎ ピーマン にんにく もやし	624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.3 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	ねぎ しょうが	20.5 g
	ナムル		ごま さとう	こまつな もやし にんじん	2.6 g
29 ・ 火	くるパン		パン		582 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	キッシュ	たまご ツナ いんげんまめ	バター	ほうれんそう たまねぎ	20.3 g
	やさいスープ	ぎゅうにゅう クリーム チーズ			2.0 g
30 ・ 水	メロン	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
				メロン	
	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			22.6 g
31 ・ 木	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	19.2 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん ねぎ えのきだけ	2.3 g
	いそかあえ	のり	あぶら	ほうれんそう	
				こまつな もやし	
26 ・ 土	せわりコッペパン		パン		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	スラッピージョー	ぶたにく	あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン	26.6 g
	クラムコーンチャウダー	ベーコン クリーム スキムミルク	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	2.7 g
27 ・ 金	フライドポテト	あさり いんげんまめ	じゃがいも あぶら	とうもろこし パセリ	
	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			26.3 g
	ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく みそ	さとう あぶら	にんじん キャベツ にら たけのこ	20.1 g
28 ・ 土	かきたまスープ	とりにく たまご	かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ほしいいたけ	2.0 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	

- ※ 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

## 食事のマナー気をつけていますか？

まわりの人と楽しく食事をするために、基本的なマナーを身につけましょう。



口の中に食べ物が入っているときは話をしない。



食事中に、まわりの人とふざけない。



ひじをついて食べない。



食事中に席を立たない。



ガチャガチャと食器の音を立てない。

## ☆給食費について☆

- 給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 平成30年度口座振替の振り替え日

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	

5/31・7/2・7/31・8/31・10/1・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/1