



6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・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		599 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま		21.6 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	1.9 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ	
5・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			32.5 g
	いかのてりやき	いか	さとう あぶら	しょうが	18.6 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 えのきたけ ねぎ ほうれんそう	2.4 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
6・水	ツナトースト	ツナ	パン あぶら マヨネーズ	とうもろこし パセリ たまねぎ	636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	あぶら マカロニ	にんじん キャベツ こまつな	27.3 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	バター ジャがいも	たまねぎ	2.6 g
	かむかむフルーツミックス			ナタデココ みかん パインアップル もも	
7・木	かみかみごはん	とりにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん えだまめ	594 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なた	うどん	ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	20.6 g
	ごまあえ		さとう ごま	キャベツ もやし	2.0 g
	オレンジ			オレンジ	
8・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		693 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	じゃがいものそぼろに <small>パクパクあつぎさんデー</small>	ぶたにく さつまあげ	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが さやいんげん ほししいたけ	21.8 g
	だいずとごきかなのいりに	だいず にぼし(ちりめんじゃこ) おから	さとう あぶら かたくりこ ごま		1.7 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
11・月	はいがしよくパン		パン		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	アスパラとコーンのシチュー	とりにく ベーコン スkimミルク クリーム おから いんげんまめ	じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とうもろこし たまねぎ アスパラガス	23.0 g
	やさしいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	2.6 g
	バナナ			バナナ	
12・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		583 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	あじのなんばんづけ	あじ おから	あぶら かたくりこ さとう	ねぎ にんじん ピーマン	17.3 g
	みそじる	なまあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ	2.3 g
	かわりじょうゆあえ	ちくわ	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが にんにく	
13・水	ピタパン		パン		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	だいずのチリコンカーン <small>ぱくぱくあつぎさんデー</small>	だいず ぶたにく おから	あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト パセリ	24.0 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.3 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ あぶら さとう	キャベツ とうもろこし	
14・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが にんにく	18.2 g
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ こまつな きくらげ	2.1 g
	オレンジ			オレンジ	
★15・金	ごはん		こめ		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	いわしのしょうがに	いわし	さとう	しょうが	18.0 g
	ぶたにくとたけのこのスープ	ぶたにく		たけのこ にんじん こまつな ねぎ	2.5 g
	こんにゃくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	さとう あぶら	にんじん こんにゃく	
18・月	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	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな ほししいたけ	607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	おからあげぎょうざ	とりにく おから だいず みそ	ぎょうざのかわ あぶら かたくりこ	キャベツ なら にんにく しょうが	21.0 g
	れいとうパイ			パイナップル	2.5 g
19・火	★おたのしみ★		こめ むぎ		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0 g
	ぶたにく みそ	さとう		にんにく	18.9 g
	とうふ こんぶ		じゃがいも あぶら	だいこん にんじん ごぼう こまつな	1.5 g
				キャベツ みかんゼリー	

20	ロールパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	・とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	26.5 g
	水 インディアンサラダ	だいず ちくわ	あぶら さとう じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり	2.9 g
21	かたぬきチーズ	チーズ			
	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			27.3 g
	・さけのしおやき	さけ			20.2 g
22	みそしる	ぶたにく とうふ みそ		こまつな たまねぎ ねぎ	2.3 g
	つきこんとわりほしだいこんのごもくに	あぶらあげ	あぶら さとう	わりほしだいこん こんにやく にんじん	
	シーフードカレーライス	えび いか とりにく おから	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	696 kcal
	・ススキムミルク あさり	ぎゅうにゅう	こむぎこ	グリーンピース	26.7 g
25	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.3 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	2.3 g
	メロン			メロン	
	まるパンスライス		パン		593 kcal
26	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	・ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ	22.3 g
	しろいんげんのミネストローネ バクバク厚木産デー	いんげんまめ ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	2.9 g
	こふきいも		じゃがいも バター	にんにく さやいんげん トマト	
27	むぎいりごはん		こめ むぎ	パセリ	655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 g
	・ぶたにくとごぼうのうまに	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく	18.8 g
	とうふだんごじる	とうふ とりにく	しらたまこ あぶら ごま	さやいんげん	1.5 g
28	れいとうみかん			にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	
	・くろパン		パン	みかん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			666 kcal
	・しいらのラビゴットソース	しいら おから	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ トマト きゅうり パセリ	30.2 g
29	カントリースープ	とりにく ベーコン	じゃがいも	たまねぎ セロリー キャベツ こまつな	23.5 g
	もも(かんづめ)			もも	2.4 g
	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			26.4 g
30	・とりにくのおおばやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	20.8 g
	木 わふうじる	あぶらあげ		たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	2.2 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	ほししいたけ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ	もやし こまつな	603 kcal
31	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	・たらのちゅうかいため	たら おから だいず	あぶら かたくりこ さとう	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ	17.8 g
	はるさめスープ	とりにく ハム	かたくりこ はるさめ	ほししいたけ しょうが にんにく	1.6 g
	オレンジ			こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが	

- ※ 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。
 ※ バクバ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

6月4日

むし歯予防デー

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？

かむことは、「天然の歯みがき」といわれるほど、むし歯の予防に大きな効果があります。

また、かむことは「むし歯予防」の他にも、消化・吸収を助ける、脳の働きを活発にする、肥満を予防するなどの効果もあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

☆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

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