



5月分 学校給食予定献立表



令和元年度

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	
7 ・ 火	さんしょくそぼろどん	とりにく たまご だいず のり	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが えだまめ	674 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	すましじる	とうふ わかめ とりにく		えのきたけ ねぎ	18.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	2.0 g
	かしわもち		かしわもち		
8 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		594 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	さばのしおやき	さば			22.1 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ こまつな	1.9 g
	ごまあえ		ごま さとう	こまつな もやし	
9 ・ 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	697 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	えびしゅうまい	えびしゅうまい			20.7 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		パインアップル みかん もも	3.3 g
○ 10 ・ 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			25.3 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	15.4 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	2.1 g
	のりのつくだに	のり ひじき	さとう		
13 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	ぶたにくにとらのいためもの	ぶたにく みそ とりにく	あぶら さとう はるさめ あぶら	にんじん たけのこ キャベツ いら にんじん ほししいたけ たけのこ	18.4 g 1.8 g
	ごもくじる			ほうれんそう たまねぎ オレンジ	
14 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		596 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう あぶら	しょうが	18.4 g
	ぐたくさんみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.3 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ	
15 ・ 水	せわりコッペパン		パン		659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	ウインナー(トマトソース)	ウインナー	さとう	たまねぎ	28.2 g
	クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげんまめ スキムミルク クリーム	じゃがいも 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 パセリ	2.9 g
	キャベツとコーンのソテー	ハム	あぶら	こまつな キャベツ とうもろこし	
16 ・ 木	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリンピース	609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	とりにくのいりに	とりにく	さといも さとう あぶら	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん	19.1 g
	きつねじる	あぶらあげ ぶたにく なると		ほししいたけ こんにやく ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	2.0 g
17 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	アジフライ	アジ	こむぎこ パンこ あぶら		18.6 g
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	2.1 g
	きりぼしだいこんのサラダ	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	
★ 20 ・ 月	ごはん		こめ		556 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3 g
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも 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	13.6 g 1.6 g
	キャベツのおひたし あじつけのり	かつおぶし のり		キャベツ にんじん	
21 ・ 火	たけのごごはん	とりにく あぶらあげ のり	こめ あぶら	たけのこ	612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	しろみざかなのいそペフライ	ホキ あおのり おから	こむぎこ パンこ あぶら		18.7 g
	みそしる	みそ なまあげ		たまねぎ こまつな にんじん	2.5 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
○ 22 ・ 水	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		684 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	ミートボールのスープに	ミートボール		たまねぎ だいこん にんじん こまつな	21.4 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ さとう マヨネーズ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	2.7 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	
23 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.6 g
	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	21.7 g
	わふうじる	とうふ あぶらあげ とり		ねぎ にんじん ほうれんそう	2.2 g
	もやしのあえもの	やし	あぶら	ほししいたけ きゅうり もやし	
24 金	ハヤシライス	ぶたにく クリーム	こめ むぎ さとう バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム	611 kcal
	ぎゅうにゅう	いんげんまめ		グリーンピース	22.2 g
	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	18.0 g
	オレンジ	ハム		オレンジ	1.9 g
27 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	マーボー豆腐	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん	19.6 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	ほししいたけ ねぎ にら	2.4 g
	れいとうみかん			みかん	
28 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		580 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	あかうおのにつけ	あかうお	さとう	しょうが	13.5 g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん たまねぎ こまつな	2.9 g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	つきこんにゃく ごぼう にんじん	
29 水	ナン		ナン		582 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	まめまめドライカレー	だいず レンズまめ ぶたにく	あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト	25.6 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな	2.8 g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら	ほししいたけ	
30 木	にくなんぱんうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	ながねぎ にんじん こまつな	594 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ほししいたけ	22.5 g
	てづくりかきあげ	だいず たまご	あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	24.5 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	2.7 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		614 kcal
31 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		18.0 g
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ こんぶ	さといも あぶら	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	2.8 g
	ひじきとだいずのもの	だいず ひじき ちくわ	さとう あぶら	ごぼう ほししいたけ にんじん さやいんげん	
学校給食摂取基準(中学年)					
エネルギー					650 kcal
たんぱく質					21.2~32.5g
脂質					14.5~21.6g
食塩相当量					2g以下

- ※ 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。
- ※ ○は地域でとれた野菜を使用した給食の日「パクパクあつぎさんデー」です。
- ※ ★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。

きゅうしよくじかん かんが 給食時間のマナーについて考えよう！

きゅうしよく まえ 給食の前には て あら 手を洗いましょう。

きょうりよく 協力して じゆんび 準備しましょう。

あいさつを きちんとしましょう。

か よく噛んで た 食べましょう。

さら たいせつ お皿は大切に あつ 扱いましょう。

きゅうしよく たべもの えいよう しょじ まな 給食は食べ物や栄養、食事のマナーを学ば ば 場でもあります。

きゅうしよく やくそく まも ともだち せんせい たの 給食の約束を守って友達や先生と楽しい きゅうしよくじかん 給食時間をすごしましょう。

☆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。
 - 今年度の口座振替の振り替え日
- 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。

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31