



# 6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	
4・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	とりにくのおおばやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	19.1 g
	ごもくじる	とりにく	はるさめ あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん こまつな	2.0 g
	ごまあえ		ごま さとう	ほししいたけ こまつな もやし にんじん	
○5・水	サンドパン		パン		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.3 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	25.7 g
	ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.2 g
	かむかむフルーツミックス			ナタデココ パインアップル みかん もも	
6・木	かみかみごはん	だいず ひじき あぶらあげ	こめ むぎ さとう あぶら	ごぼう にんじん	589 kcal
	ぎゅうにゅう	とりにく			23.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.3 g
	きすのてんぷら	きす	こむぎこ あぶら		2.6 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	
	かわちばんかん			かわちばんかん	
7・金	ごぼうっこカレー	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ あぶら こむぎこ	エリンギ にんにく ごぼう たまねぎ	646 kcal
		おからパウダー		にんじん	21.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.4 g
	アスパラとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし アスパラガス	2.0 g
	オレンジ			オレンジ	
10・月	たらそばろどん	たら のり	こめ むぎ ごま さとう あぶら	しょうが たけのこ	585 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	なつのっぺいじる	ぶたにく ちくわ とうふ	じゃがいも かたくりこ	にんじん とうがん さやいんげん	13.8 g
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	きゅうり もやし	2.3 g
11・火	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			28.5 g
	さけのしおやき	さけ			20.9 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 ねぎ えのきだけ	1.8 g
				こまつな	
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ	
12・水	タンメン	ぶたにく	ちゅうかめん さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	608 kcal
		なると うずらたまご		ほししいたけ きくらげ こまつな しょうが	24.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	おからあげぎょうざ	とりにく おから だいず みそ	かたくりこ あぶら ぎょうざのかわ	キャベツ にら にんにく しょうが	2.8 g
	パインアップル			パインアップル	
13・木	ピタパン		ピタパン		593 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	だいずのチリコンカーン	ぶたにく だいず おからパウダー	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ	26.4 g
	やさいスープ	ベーコン とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.2 g
	ハニーサラダ		じゃがいも あぶら はちみつ	きゅうり キャベツ とうもろこし	
14・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	さばのこうみやき	さば	さとう	にんにく しょうが ねぎ	23.3 g
	さわにわん	とりにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん	2.0 g
				ほししいたけ こまつな	
	キャベツのおひたし	かつおぶし		キャベツ もやし	
○17・月	キャロットピラフ	ハム えび あさり	こめ あぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん	536 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 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	18.0 g
	ビーンズサラダ	だいず ハム しろいんげんまめ	あぶら さとう	えだまめ きゅうり	2.4 g
18・火			こめ むぎ		625 kcal
		ぎゅうにゅう			22.7 g
		ぶたにく みそ	さとう	にんにく	19.1 g
		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	2.3 g
		のり	あぶら	ごぼう ほししいたけ ほうれんそう もやし みかんゼリー	

★おたのしみ★

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 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g
	いわしのうめしょうゆに	いわし	さとう	うめ しょうが	18.1 g
	とうふだんごじる	とうふ とりにく	しらたまこ ごま あぶら	にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	2.4 g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	こんにやく ごぼう にんじん	
★ 20 ・ 木	ごはん		こめ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	21.1 g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ツナ ひじき	さとう あぶら ごま	しょうが	1.5 g
	オレンジ			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
				オレンジ	
21 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	しろみざかなのやさいあんかけ	ホキ	かたくりこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	20.5 g
	こうやどうふとたまごのスープ	とりにく こうやどうふ たまご	あぶら かたくりこ	にんじん ほしいたけ こまつな	2.2 g
	ごまずあえ	あぶらあげ	ごま さとう	もやし キャベツ	
24 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	カレーに	ぶたにく なまあげ	あぶら じゃがいも さとう ちくわぶ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	14.8 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.6 g
	れいとうみかん			みかん	
○ 25 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		18.9 g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん たまねぎ こまつな	2.2 g
	こんにやくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん さやいんげん	
26 ・ 水	なすとトマトのスパゲティ	チーズ レンズまめ ベーコン	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん なす パセリ	651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぶたにく		にんにく マッシュルーム トマト	27.9 g
	ツナいため	ツナ	バター	チンゲンサイ とうもろこし	22.3 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			1.5 g
27 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが	17.4 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ あぶら	にんにく ねぎ チンゲンサイ ほしいたけ	2.1 g
	メロン			しょうが	
				メロン	
28 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	じゃがいものそばろに	とりにく さつまあげ	じゃがいも あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく	13.4 g
	のりずあえ	ツナ のり	かたくりこ	ほしいたけ さやいんげん	1.9 g
	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ	
			ごま さとう		
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。  
 ※ 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。

## 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べる事が基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

### ☆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。
- 今年度の口座振替の振り替え日

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

