



9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)
		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	
2・月	チキンカレーライス	とりにく スキムミルク おから	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース	676 kcal 22.8 g 19.9 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンサラダ	ハム	さとう あぶら	こまつな とうもろこし たまねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
3・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			26.2 g
	かじきのさいきょうやき	かじき みそ	さとう あぶら		16.5 g
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ こんぶ	あぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく	2.5 g
	おひたし	かつおぶし		キャベツ こまつな	
4・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		675 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	ユーリンチー	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ	25.3 g
	ごもくスープ	ぶたにく	はるさめ あぶら	たけのこ にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	2.2 g
	キャベツのあえもの	やきぶた	あぶら ごま	キャベツ もやし	
5・木	ツナそぼろどん	ツナ こうやどうふ	こめ むぎ さとう	にんじん しょうが	594 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	かきたまじる	とうふ とりにく たまご	かたくりこ	こまつな ねぎ ほししいたけ	19.1 g
	もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	もやし きゅうり	1.9 g
6・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ほししいたけ	16.5 g 1.4 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな キャベツ	
	れいとうりんご			りんご	
9・月	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
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ ピーマン ねぎ にんじん にんにく	19.2 g 2.2 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	
	オレンジ			オレンジ	
10・火	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが こまつな	759 kcal 32.7 g 21.9 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			
	フルーツミックス			もも パインアップル みかん	
11・水	くろパン		パン		580 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	スパイシーチキン	とりにく			23.0 g
	カントリースープ	とりにく	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ こまつな	2.4 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		
12・木	☆おたのしみ☆	ひじき とりにく ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく とうふ みそ きなこ	こめ あぶら さとう かたくりこ あぶら さといも しらたまだんご さとう	にんじん まいたけ えだまめ しょうが ごぼう ねぎ こまつな	731 kcal 26.3 g 25.3 g 2.4 g
	ぶたにくのしょうがやきどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	すましじる	とうふ		えのきたけ ねぎ にんじん ほししいたけ	
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
れいとうパインアップル			パインアップル		
17・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 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	17.6 g
	みそしる	わかめ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	2.3 g
	いそかあえ	のり	あぶら	こまつな もやし	

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)
		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		
18 ・ 水	こめこロールパン			パン				651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						20.4 g
	かぼちゃのチーズ焼き	ウインナー チーズ クリーム	あぶら		たまねぎ しめじ マッシュルーム			25.0 g
	ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ		かぼちゃ パセリ			2.2 g
	アセロラゼリー				こまつな たまねぎ にんじん キャベツ ゼリー			
★ 19 ・ 木	ごはん			こめ				603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						27.0 g
	さけのしおやき	さけ						16.5 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			2.8 g
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ あぶらあげ	あぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん			
20 ・ 金	むぎいりごはん			こめ むぎ				661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						30.6 g
	マーボー豆腐	ふたにく とうふ みそ	さとう あぶら かたくりこ		にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく			19.9 g
	パンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま		しょうが ほししいたけ			2.4 g
	オレンジ				にんじん もやし きゅうり			
24 ・ 火	むぎいりごはん			こめ むぎ				663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						26.1 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう		しょうが			22.9 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 えのきたけ			2.8 g
	さっぱりあえ		さとう		ほうれんそう もやし キャベツ			
○ 25 ・ 水	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう					633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.7 g
	ミートボールのスープに	ミートボール			こまつな たまねぎ にんじん だいこん			28.9 g
	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ		たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし			2.3 g
	なすとトマトのスパゲッティ	ぶたにく チーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ		たまねぎ なす にんじん パセリ にんにく			602 kcal
26 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			マッシュルーム トマト			24.3 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし			19.5 g
	ももかん				もも			1.5 g
	むぎいりごはん			こめ むぎ				659 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						27.1 g
27 ・ 金	アジフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら					19.6 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ			だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ			2.1 g
	こんにゃくのおかか	ちくわ とりにく かつおぶし	あぶら さとう		たまねぎ こまつな			
	こんにゃくのおかか				こんにゃく さやいんげん にんじん			
	ミルクパン			パン				631 kcal
30 ・ 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						25.0 g
	バーベキューポーク	ぶたにく	あぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ			24.2 g
	キャベツとコーンのスープ	ベーコン	あぶら		とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん			2.4 g
	こふきいも		じゃがいも		さやいんげん パセリ			

- ※ 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「パクパクあつぎ産デー」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。

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

朝食の食べ方をみなおして、1日を元気に過ごそう

朝食は、1日の活動のもとになる大切な食事です。

栄養バランスの良い食事をとりましょう。

★朝食を食べていない人は → まずは1品でも食べる習慣をつけよう

★とりあえずおなかにたまる主食ですませている人は → おかずもプラスしよう

★栄養バランスの良い朝食をとっている人は → 今の習慣を続けよう

生活のリズムを整える

体を活動モードにする

脳の栄養補給



「朝食を食べるとこんな効果があります！」

☆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