



# 10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	
1・火	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 もやし キャベツ	642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまつな ほししいたけ	26.1 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	20.1 g
	オレンジ			オレンジ	2.4 g
2・水	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			23.6 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	15.3 g
	かつおあえ あじつけのり	かまぼこ かつおぶし のり		ほししいたけ こまつな キャベツ	1.7 g
3・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		656 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	さばのしおやき	さば			22.4 g
	きりぼしだいこんのふくめに	とうふ わかめ みそ さつまあげ あぶらあげ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん にんじん	2.5 g
○4・金	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			19.8 g
	たらとさといものちゅうかいため	たら	さといも かたくりこ あぶら さとう	にんじん にんにく しょうが ピーマン たけのこ	17.0 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 こまつな ほししいたけ しょうが	1.8 g
7・月	せわりコッペパン		パン		597 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	だいたいのチリコンカン	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら	にんにく たまねぎ トマト パセリ	17.8 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	2.5 g
8・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 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 しょうが	21.0 g
	ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご	かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ	2.3 g
9・水	りんご			りんご	
	こめこロールパン		パン		697 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	しろみぎかなフライ	メルルーサ	こむぎこ パンこ あぶら		25.4 g
10・木	しろいんげんまめのミネストローネ	いんげんまめ ベーコン	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.4 g
	アセロラゼリー			マッシュルーム セロリー にんにく トマト ゼリー	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		644 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
11・金	とりのてりやき	とりにく	さとう あぶら	しょうが	24.0 g
	わふうじる	とうふ あぶらあげ とりにく		ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	1.9 g
	にんじんしりしり	ツナ	あぶら	にんじん	
	チャーハン	やきぶた たまご	こめ あぶら	ピーマン たまねぎ	663 kcal
○15・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7 g
	えびシューマイ	えびシューマイ			19.7 g
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ あぶら	しょうが にんじん たけのこ ねぎ こまつな ほししいたけ	3.1 g
	オレンジ			オレンジ	
16・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	あきさけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		12.9 g
	すいとん	スキムミルク あぶらあげ とりにく	こむぎこ さといも	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな	2.2 g
17・木	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	ごま さとう		
	まるパン		パン		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ マッシュルーム しめじ	20.1 g
17・木	しろいんげんまめのスープ	いんげんまめ ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ	2.8 g
	こふきいも		じゃがいも	パセリ	
	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			28.8 g
17・木	かじきのステーキ	かじき	バター	たまねぎ にんにく	18.2 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	1.8 g
	ごまあえ		ごま さとう	たまねぎ こまつな キャベツ こまつな	

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		
★ 18 ・ 金	ごはん		こめ		678 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g	
	いわしのかばやき	いわし おから	かたくりこ あぶら さとう		22.9 g	
	さつまじる	ぶたにく どうふ みそ	さつまいも あぶら	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	2.5 g	
21 ・ 月	かわりじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが	601 kcal	
	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		27.0 g	
	トンテキ	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく たまねぎ しょうが	17.7 g	
	みそしる	あぶらあげ みそ	さといも	だいこん にんじん ねぎ	2.5 g	
23 ・ 水	もやしをあえもの	やきぶた	あぶら	きゅうり もやし		
	げんまいパン		パン		682 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g	
	クリーミービーンズシチュー	とりにく いんげんまめ クリーム ぎゅうにゅう スキムミルク	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム パセリ	26.7 g 2.1 g	
24 ・ 木	コールスロー	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		
	バナナ			バナナ		
	★おたのしみ★			こめ くり		644 kcal
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
さんま		さんま	さとう	しょうが	22.3 g	
とりにく なまあげ みそ		とりにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ こまつな ゼリー	2.9 g	
25 ・ 金	カレーライス	ぶたにく 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	698 kcal 22.7 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3 g	
	やさいソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ ピーマン とうもろこし	1.9 g	
	りんご			りんご		
28 ・ 月	シュガートースト		パン バター さとう		594 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g	
	とりにくのスープに	とりにく		こまつな たまねぎ にんじん だいこん	25.0 g	
	ビーンズサラダ	だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり たまねぎ	2.3 g	
29 ・ 火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		633 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g	
	かつおのだいずのごまだれ	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	19.8 g	
	かぶのスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん かぶ かぶのは えのきたけ	1.9 g	
30 ・ 水	いそかあえ	のり	あぶら	ほうれんそう もやし		
	サンドパン		パン		631 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 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	27.5 g	
31 ・ 木	やさいスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.2 g	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ なた	うどん あぶら	ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	598 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g	
2024	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		21.8 g	
	こくとうむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう		3.3 g	

※ 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。

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

## 10/10 目の愛護デー

みなさんは「目」を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い

現代、近視になる小中学生が年々増えています。

10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識してすごしましょう。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



ビタミンAは目の働きをよくする栄養素です。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えるこの日になりました。

### ☆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