



11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 ・ 金	チーズパン		パン		595 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.3 g
	しろみぎかなのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ パンこ バター		25.4 g
	コンソメスープ	ウインナーソーセージ	じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	2.8 g
5 ・ 火	コーンサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ	609 kcal
	キャロットライス	ハム	こめ バター	たまねぎ にんじん ピーマン	25.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	ハーブチキン	とりにく		にんにく	2.2 g
	はくさいスープ	ベーコン		たまねぎ はくさい にんじん こまつな	
ポイルブロッコリー		マヨネーズ	ブロッコリー		
○ 6 ・ 水	ツナスパゲッティ	ツナ ベーコン チーズ	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ パセリ にんにく マッシュルーム	668 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ	トマト にんじん	24.6 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	24.8 g
	ぐりとぐらのカステラ	たまご ぎゅうにゅう	さとう バター あぶら こむぎこ		1.6 g
7 ・ 木	なすいりカレーライス	とりにく スキムミルク	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん	665 kcal
	のむヨーグルト	おからパウダー	こむぎこ	なす マッシュルーム	19.9 g
	みずなサラダ	ハム	あぶら さとう ごま	はくさい みずな	14.1 g
	オレンジ			オレンジ	2.1 g
8 ・ 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			24.6 g
	すきやきふうに	ぶたにく とうふ	じゃがいも さとう	にんじん ねぎ しらたき	17.1 g
	わかめのにびたし	わかめ あぶらあげ かつおぶし	さとう	ねぎ	2.0 g
あじつけのり	のり				
★ 11 ・ 月	ごはん		こめ		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	さけのしおやき	さけ			17.7 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ えのきたけ	2.5 g
ぶどうまめ	だいす	さとう			
12 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		671 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.4 g
	マーボーどうふ	ぶたにく 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 いら 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 ほししいたけ	2.2 g
りんご			りんご		
13 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		682 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	25.4 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	2.6 g
もやしのあえもの	やきぶた	あぶら	たまねぎ ほうれんそう		
なめし		こめ あぶら ごま	こまつな		
○ 14 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			675 kcal
	おでん	なまあげ ちくわ こんぶ	ちくわぶ さとも さとう	にんじん だいこん こんにやく	26.9 g
	かれのいからあげ	うずらたまご			20.0 g
	みかん	かれのい	かたくりこ あぶら		2.8 g
15 ・ 金	ガーリックトースト		パン あぶら バター	にんにく パセリ	588 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.4 g
	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	25.8 g
	あおなとウインナーのソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	マッシュルーム さやいんげん セロリー	2.3 g
		こめ さつまいも あぶら さとう	にんにく トマト		
18 ・ 月	★おたのしみ★	ぎゅうにゅう		こまつな キャベツ	608 kcal
		とりにく	さとう あぶら	しめじ まいたけ	23.4 g
		とうふ わかめ		しょうが	21.7 g
		のり	あぶら	ほししいたけ にんじん ねぎ えのきたけ	2.3 g
		おこめのムース	ほうれんそう もやし		
19 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		677 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	たちうおのこうみあげ	たちうお	かたくりこ あぶら さとう	ねぎ にんにく しょうが	24.0 g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ あぶら	ごま	2.4 g
はるさめサラダ	やきぶた	はるさめ さとう 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		
			キャベツ にんじん きゅうり		

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	
20 ・ 水	こめこロールパン		パン		693 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	だいちオムレツ	ウインナーソーセージ だいち たまご ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも あぶら さとう バター	たまねぎ パセリ	29.7 g
	ABCマカロニスープ フルーツミックス	ベーコン	マカロニ	こまつな たまねぎ にんじん キャベツ もも パインアップル みかん	2.3 g
21 ・ 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			23.1 g
	ふきよせに	とりにく こうやどうふ	さといも さとう	にんじん だいこん しめじ ほししいたけ ごぼう さやいんげん	15.4 g
	ごまずあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん	1.6 g
	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	ごま さとう		
	みかん			みかん	
22 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		584 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3 g
	てづくりさつまあげ	たら どうふ ひじき たまご	さとう かたくりこ あぶら おから	にんじん たまねぎ	16.8 g
	ぐだくさんみそしる おひたし	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし	じゃがいも	こまつな だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	2.6 g
25 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	いりどうふ	どうふ ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリンピース	18.0 g
	かわりじょうゆあえ りんご	あぶらあげ	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが りんご	1.9 g
26 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	かじきのてりやき	かじき	さとう かたくりこ	しょうが	15.5 g
	のっぺいじる きりぼしだいこんのふくめに くろパン	とりにく ちくわ さつまあげ あぶらあげ	さといも あぶら かたくりこ あぶら さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん パン	2.5 g
○ 27 ・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			693 kcal
	さつまいものシチュー	とりにく いんげんまめ クリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ あぶら バター	たまねぎ にんじん セロリー しめじ グリンピース マッシュルーム	25.4 g 23.1 g
	ほうれんそうとコーンのソテー もも(かんづめ)		バター	ほうれんそう キャベツ どうもろこし もも	2.0 g
	ちゅうかどん	ぶたにく えび いか なんと うずらたまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ	603 kcal 24.8 g
28 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ あぶら	たけのこ たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ	2.3 g
	オレンジ			オレンジ	
	コッペパン		パン		604 kcal
29 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	やさいとポテのチーズやき	とりにく チーズ	バター じゃがいも	たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ	22.4 g
	やさいスープ	ぶたにく		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.2 g
	イチゴジャム		イチゴジャム		

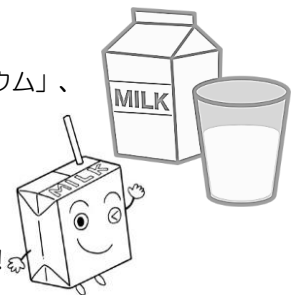
- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ○は、地域でとれた野菜を使用した給食の日「パクパクあつぎ産デー」です。
- ※ ★は、食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

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



【牛乳について】

給食には、ほぼ毎日牛乳が出ています。これは、成長期に大切な栄養素の「たんぱく質」や「カルシウム」、
「ビタミン類」をたくさん含んでいるからです。
学校給食では、一日に必要な量の約半分のカルシウムがとれるように考えられています。
そのなかで牛乳はたいへん大きな役割を果たしています。
これから寒くなってくると、冷たい牛乳は残りがちですが、頑張って残さず飲むようにしたいですね！



☆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