



5月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立依知小学校

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	とりそぼろどん	とりにく たまご だいず	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが さやいんげん	695 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		ほししいたけ	19.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	2.7 g
	かしわもち		かしわもち		
8 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	あじフライ	あじ	こめこ パンこ あぶら		17.8 g
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ	2.4 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん こまつな にんじん	
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	611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	えびしゅうまい	えびしゅうまい			17.6 g
	あんりんフルーツ	あんりんどうふ		パインアップル みかん もも	2.8 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		673 kcal
10 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 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	20.2 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	2.0 g
	のりのつくだに	のり ひじき	さとう		
	ごはん		こめ		614 kcal
★ 13 ・ 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8 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	16.4 g
	キャベツのおひたし	かつおぶし		キャベツ にんじん	1.5 g
	オレンジ			オレンジ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		620 kcal
14 ・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 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	しょうが にんにく	16.7 g
	わふうじる	やきちくわ		だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	1.7 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	もやし こまつな	
	ナン		ナン		618 kcal
15 ・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン	30.3 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	2.4 g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
	むぎいりごはん		こめ むぎ		613 kcal
16 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	とりのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	20.8 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.2 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
17 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9 g
	さばのしおやき	さば			22.4 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	1.7 g
	ごますあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん ほうれんそう	
	○バクバクあつぎさんデー「にんじん・だいこん」を使用しています○				
20 ・ 月	ハヤシライス	ぶたにく クリーム	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース	680 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 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	21.9 g
	オレンジ			オレンジ	1.9 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
21 ・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんじん たけのこ キャベツ なら	21.2 g
	ごもくじる	とりにく		にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.0 g
	あじつけのり	のり			
	たけのごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	たけのこ	601 kcal
22 ・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	しろみぎかなのいそペフライ	ホキ あおのり	こめこ パンこ あぶら		17.8 g
	みそしる	みそ とうふ	じゃがいも	たまねぎ 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	

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	さけまめごはん	さけ	こめ ごま	グリーンピース	605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	とりのいりに	とりにく やきちくわ	あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	18.7 g 2.6 g
	きつねじる	ぶたにく あぶらあげ なた		にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	
24・金	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 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 さやいんげん	26.8 g 2.8 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ あぶら さとう	キャベツ とうもろこし	
〇バクバクあつぎさんデー「にんじん・だいこん」を使用しています〇					
27・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 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 ほししいたけ ねぎ にはら	20.2 g 2.4 g
	パンサンスー バナナ	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり バナナ	
28・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			26.9 g
	あかうおのにつけ なまあげのみそしる	あかうお みそ なまあげ わかめ	さとう	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん こまつな	14.9 g 2.5 g
	きんぴら	さつまあげ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく	
29・水	せわりコッペパン		パン		666 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	ウインナー(トマトソース)	ウインナー	さとう	たまねぎ	29.6 g
	クラムチャウダー キャベツとコーンのソテー	ベーコン あさり スキムミルク クリーム	バター じゃがいも あぶら こめこ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ	2.9 g
30・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	さけのさいきょうやき	さけ みそ			19.2 g
	けんちんじる	こんぶ とうふ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな	2.2 g
31・金	ひじきとだいずのもの にくなんぼうどん	ひじき ちくわ だいず ぶたにく あぶらあげ	あぶら さとう うどん あぶら	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ こまつな	610 kcal 21.4 g 23.9 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	てづくりかきあげ	レンズまめ	こめこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
〇バクバクあつぎさんデー「にんじん・たまねぎ」を使用しています〇					

- ※ 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。
- ※ バクバ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。

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

きゅうしょくじかん 給食時間のマナーについて考えよう!

きゅうしょく まえ
給食の前には
て であら
手を洗いましょう。



きょうりょく
協力して
じゅんび
準備しましょう。



さら たいせつ
お皿は大切に
あつ
扱いましょう。



いたたまらず
あいさつを
きちんとしましょう。



よく噛んで
た
食べましょう。



きゅうしょく たべもの えいよう しょくじ まな
給食は食べ物や栄養、食事のマナーを学ぶ
ば
場でもあります。
きゅうしょく 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
きゅうしょくじかん
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。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