



# 6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	
3月	むぎいりごはん		こめ むぎ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	とりにくのおおばやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	18.9 g
	ごもくじる	ぶたにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	2.2 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	
4月	かみかみごはん	とりにく ひじき	こめ むぎ あぶら さとう	えだまめ にんじん ごぼう	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	きすのてんぷら	きす	こめこ あぶら		20.1 g
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.3 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
<b>○パクパクあつぎさんデー「じゃがいも・ねぎ」を使用しています○</b>					
5月	サンドパン		パン		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.5 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	27.0 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.0 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月	むぎいりごはん		こめ むぎ		653 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	レモンポン酢ハンバーグ	ハンバーグ	かたくりこ	レモン	21.9 g
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな	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 きゅうり にんじん	
7月	ごぼうっこカレー	ぶたにく スkimミルク	こめ むぎ あぶら こめこ はちみつ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん	628 kcal 24.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.4 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	1.5 g
	メロン			メロン	
10月	じゃこふりかけごはん	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ むぎ さとう ごま		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん	16.8 g 1.8 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	
<b>○パクパクあつぎさんデー「じゃがいも」を使用しています○</b>					
11月	タンメン	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな	657 kcal 27.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.8 g
	おからあげぎょうざ	とりにく おから だいず ひじき みそ	あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが キャベツ なら	2.7 g
	パインアップル			パインアップル	
12月	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			28.6 g
	さけのしおやき	さけ			21.4 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 えのきたけ ねぎ こまつな	2.6 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ	
13月	ピタパン		パン		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 g
	だいずのチリコンカーン	ぶたにく だいず	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト	28.8 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.4 g
ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん とうもろこし		
14月	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			25.0 g
	さばのこうみやき	さば		にんにく しょうが ねぎ	23.9 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	2.1 g
キャベツのおひたし	かつおぶし		キャベツ もやし		
17月	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 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	29.0 g
	ビーンズサラダ	だいず レンズまめ ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	2.5 g
18月	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			23.3 g
	いわしのうめしょうゆに	いわし	さとう	うめ	15.1 g
	とうふだんごじる	とりにく とうふ	あぶら しらたまこ ごま	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.1 g
きんぴら	さつまあげ	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく		

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		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	ぶたにくのみそつけやき	ぶたにく みそ	さとう	にんにく	19.9 g
	けんちんじる	こんぶ とうふ	あぶら さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	1.9 g
	いそかあえ みかんゼリー	かつおぶし のり	あぶら	こまつな もやし みかんゼリー	
20・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	しろみぎかなのやさいあんかけ	ホキ	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	19.7 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	かたくりこ	ほししいたけ ほうれんそう	1.9 g
	ごまずあえ		ごま さとう	キャベツ こまつな にんじん	
○パクパクあつぎさんデー「たまねぎ」を使用しています○					
★21・金	ごはん		こめ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	19.5 g 1.4 g
	ひじきとツナのちゅうかさサラダ オレンジ	ひじき ツナ	あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	
24・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0 g
	カレーに かつおあえ	ぶたにく なまあげ ちくわ かまぼこ かつおぶし	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな	14.6 g 1.8 g
	れいとうみかん			みかん	
25・火	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			26.1 g
	あじのなんぼんづけ みそしる	あじ あぶらあげ みそ	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな	18.2 g 2.3 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	
26・水	なすとトマトのスパゲティ	ぶたにく ベーコン	スパゲティ あぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ なす	629 kcal 26.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g
	ツナいため ヨーグルト	ツナ ヨーグルト	バター	とうもろこし チンゲンサイ	1.4 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal
27・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 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	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	17.6 g 2.0 g
	はるさめスープ メロン	とりにく ハム	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな メロン	
	○パクパクあつぎさんデー「にんにく・ねぎ」を使用しています○				
28・金	かつおそぼろどん	かつお のり	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが たけのこ	609 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	なつのつべ もやしのあえもの	ぶたにく ちくわ とうふ ハム	じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	にんじん とうがん さやいんげん もやし こまつな	13.8 g 2.1 g
	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ことが基本です。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ません。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