



9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・火	チキンカレーライス	とりにく スキムミルク	こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	683 kcal 21.6 g 19.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	コーンサラダ		あぶら さとう	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	
	なし			なし	
★4・水	ごはん		こめ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	さけのしおやき	さけ			21.0 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	2.1 g
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
5・木	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	647 kcal 27.4 g 18.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびしゅうまい	えびしゅうまい			
	フルーツミックス			パインアップル みかん もも	
6・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7 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	17.1 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	1.5 g
	れいとうりんご			りんご	
○バクバクあつぎさんデー「じゃがいも」を使用しています○					
9・月	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			25.6 g
	しょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ	22.6 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	2.1 g
	ポイルキャベツ オレンジ			キャベツ オレンジ	
10・火	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			23.6 g
	さんまのしょうがに	さんま	さとう	しょうが	21.1 g
	さわにわん	ぶたにく みそ		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	1.8 g
さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ あおじそ		
11・水	くろコッペパン		パン		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1 g
	スパイシーキチン	とりにく			24.5 g
	カントリースープ あおなとコーンのソテー	ベーコン ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし こまつな	2.4 g
12・木	マーボーライス	ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん エリンギ	621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	はるさめスープ	とりにく	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	18.4 g
	ナムル		あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	2.7 g
13・金	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ	697 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	たちうおのからあげ	たちうお	かたくりこ あぶら	しょうが	25.0 g
	つきみじる	とうふ みそ	さとも	にんじん ねぎ こまつな	2.3 g
	つきみだんご	きなこ	しらたまだんご さとう		
○おたのしみきゅうしょく「じゅうごや」○					
17・火	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			29.7 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	17.8 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 こまつな えのきたけ	2.0 g
いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	もやし ほうれんそう		
18・水	こめこロールパン		パン		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	かぼちゃのグラタン	ツナ スキムミルク クリーム チーズ	あぶら バター こめこ	かぼちゃ たまねぎ	29.9 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	2.6 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
○バクバクあつぎさんデー「かぼちゃ」を使用しています○					

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・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン	19.6 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ	1.6 g
	オレンジ			オレンジ	
20・金	サンドパン		パン		619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	しろみざかなフライ	ホキ	こめこ パンこ あぶら		25.3 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	2.9 g
	ハニーサラダ		はちみつ あぶら	きゅうり キャベツ にんじん	
	ラグビーボールがたチーズ	チーズ			
	○ニュージーランド献立(ラグビーワールドカップ開幕日)○				
24・火	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			25.4 g
	ツナそぼろ	ツナ こうやどうふ	さとう	にんじん しょうが	21.0 g
	ごまキムチじる	とりにく とうふ	あぶら さといも ごま	ごぼう にんじん はくさい はくさいキムチ ねぎ	1.9 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし こまつな	
25・水	きなこトースト	きなこ	パン さとう バター		644 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	にくだんごのスープに	ミートボール		にんじん たまねぎ だいこん こまつな	29.9 g
ポテトサラダ	レンズまめ ハム	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし	2.7 g	
26・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		676 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	26.5 g
	ぶたごぼろじる	ぶたにく 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	2.5 g
	こんにやくのおかか	かつおぶし ちくわ	あぶら さとう	こんにやく にんじん	
27・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ	あぶら さとう こめこ	にんにく しょうが たまねぎ グリンピース	16.2 g
	ABCマカロニスープ	ベーコン	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	1.4 g
	パインアップル			パインアップル	

○パクパクあつぎさんデー「にんにく・たまねぎ」を使用しています○

- ※ 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。
- ※ パクパクあつぎ産デーでは、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

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



「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