



10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	
1. 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7 g
	たらとさといものちゅうかいため	たら	あぶら さとう さといも かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ピーマン	19.7 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな しょうが	1.6 g
	パインアップル			パインアップル	
2. 水	まるパン		パン		680 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.6 g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ	23.1 g
	しろいんげんまめのスープ	ぶたにく いんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.8 g
	チンゲンサイとコーンのサラダ ヨーグルト	ハム ヨーグルト	あぶら さとう	チンゲンサイ とうもろこし きゅうり レモン	
おはなしきゅうしょく「きつねのホイティ」の本から「ヨーグルト」がでます					
3. 木	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			24.6 g
	さばのしおやき	さば			24.9 g
	みそしる	みそ とうふ わかめ		たまねぎ ねぎ こまつな	2.5 g
	きりほしだいこんのふくめに	あぶらあげ	あぶら さとう	きりほしだいこん にんじん	
4. 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0 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 さやいんげん	16.6 g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		しらたき	1.8 g
	あじつけのり	のり		キャベツ こまつな	
7. 月	こめこロールパン		パン		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	しろみぎかなフライ	ホキ	こむぎこ パンこ あぶら		23.5 g
	ミネストローネ	ベーコン ぶたにく	じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
8. 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	21.7 g
	きのこのスープ	かまぼこ とうふ		たけのこ えのきたけ なめこ ねぎ	1.9 g
	にんじんしりしり	ツナ	あぶら	にんじん	
おはなしきゅうしょく「14ひきのあさごはん」の本から「きのこのスープ」がでます					
9. 水	げんまいパン		パン		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	クリーミーシチュー	とりにく しろはなまめ	バター こめこ あぶら	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ	23.5 g
	コールスロー	ぎゅうにゅう クリーム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	2.3 g
	バナナ			バナナ	
〇バクバクあつぎさんデー「キャベツ」を使用しています〇					
10. 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	ジャージャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ	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 ピーマン ほししいたけ	21.1 g
	ちゅうかふうたまごスープ	ベーコン たまご	かたくりこ	たまねぎ きくらげ	1.8 g
	りんご			りんご	
11. 金	くりごはん		こめ くり		651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	さんまのうめしょうゆに	さんま	さとう	しょうが うめ	23.9 g
	とりごぼろ	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	2.9 g
	ぶどうゼリー			こまつな ぶどうゼリー	
〇おたのしみきゅうしょく「じゅうさんや」〇					
15. 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 ほししいたけ キャベツ もやし こまつな	672 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	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	20.5 g
	フルーツミックス			もも パインアップル みかん	2.1 g
	おはなしきゅうしょく どんぼ本から想像がでるか？おたのしみに！！				
16. 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	かじきのステーキ	かじき	バター	たまねぎ にんにく	18.9 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	1.5 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん	
17. 木	チャーハン	やきぶた たまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ チンゲンサイ	603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	しろみぎかなとえびのチリソース	えび メルルーサ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ	15.6 g
	やさいスープ	ぶたにく なた		にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが ねぎ こまつな	2.6 g
	オレンジ			オレンジ	
〇バクバクあつぎさんデー「しょうが・ねぎ」を使用しています〇					

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	シュガートースト		パン バター さとう		602 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	とりにくのスープに	とりにく		にんにく たまねぎ だいこん こまつな	25.2 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 キャベツ たまねぎ	2.4 g
21・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	あきぎけのさいきょうやき	さけ みそ			13.5 g
	すいとん	あぶらあげ スキムミルク	こむぎこ	ごぼう にんにく はくさい ねぎ ほうれんそう	1.7 g
23・水	のりのつくだに	のり ひじき	さとう		
	カレーライス	ぶたにく 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 にんにく グリーンピース	682 kcal 24.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.6 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	1.7 g
24・木	りんご			りんご	
	コッペパン		パン		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	だいのチリコンカン	ぶたにく だいず	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト	23.1 g
★25・金	マカロニスープ	とりにく	あぶら マカロニ	たまねぎ にんにく キャベツ こまつな	2.5 g
	こふきいも		バター じゃがいも	パセリ	
	おはなしきょうしゅく「ちいさなスプーンおぼさん」の本から「マカロニスープ」が出来ます				
	ごはん		こめ		679 kcal
28・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう		21.2 g
	さつまじる	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さつまいも	ごぼう だいこん にんにく こんにやく ねぎ	2.2 g
	かわりじょうゆあえ	ちくわ	さとう ごま	こまつな ねぎ しょうが にんにく	
30・水	ごもくうどん	ぶたにく なまあげ なた	うどん あぶら	にんにく ほししいたけ ねぎ こまつな	600 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7 g
	だいがくいも		さつまいも あぶら さとう ごま		22.8 g
	みかん		かたくりこ	みかん	2.6 g
○パクパクあつぎさんデー「さつまいも」を使用しています○					
31・木	サンドパン		パン		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	てづくりかぼちゃコロッケ	とりにく たまご	あぶら バター こむぎこ パンこ	かぼちゃ たまねぎ	27.8 g
	カントリースープ	ハム ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんにく セロリー グリーンピース さやいんげん	2.6 g
10/10	コールスローサラダ		あぶら	キャベツ にんにく とうもろこし きゅうり	
	おはなしきょうしゅく「140きのかぼちゃ」の本から「かぼちゃコロッケ」が出来ます				
	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			30.4 g
10/10	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	17.0 g
	かぶのスープ	とりにく		かぶ ほししいたけ えのきたけ かぶのは チンゲンサイ	1.6 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう	

- ※ 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。

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

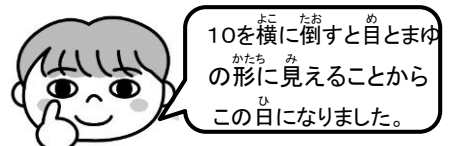
皆さんは「目」を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。

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。



☆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