



11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・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	すきやきふうに	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	にんじん しらたき ねぎ	18.3 g
	わかめのにびたし	あぶらあげ わかめ かつおぶし	さとう	ねぎ	2.0 g
★5・金	りんご			りんご	
	ごはん		こめ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	さけのしおやき	さけ			17.9 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	2.5 g
6・水	ぶどうまめ	だいず いんげんまめ	さとう		
	チーズパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
	しろみぎかなのマヨネーズやき	メルルーサ	マヨネーズ パンこ	パセリ	23.9 g
7・木	コンソメスープ	ベーコン とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん	2.5 g
	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	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
8・金	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	18.5 g
	パンサンスー	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	2.5 g
	オレンジ			オレンジ	
	ココアあげパン		パン さとう あぶら ココア		607 kcal
11・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3 g
	ミートボールのスープに	ミートボール		にんじん たまねぎ だいこん こまつな	28.7 g
	ポパイサラダ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう キャベツ とうもろこし レモン	2.6 g
	なめし		こめ	なめしのもと	664 kcal
12・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	おでん	こんぶ ちくわ うずらたまご	さとう さとも	こんにゃく だいこん にんじん	18.9 g
	かれいのからあげ	かれい	あぶら かたくりこ		2.9 g
	みかん			みかん	
13・水	こめこロールパン		パン		679 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	とりにくとポテのチーズやき	とりにく チーズ	あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ	29.4 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
	フルーツミックス			パインアップル みかん もも	
14・木	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			27.9 g
	しろみぎかなとだいずのみそがらめ	たら だいず みそ	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	17.4 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう だいこん にんじん たまねぎ	1.8 g
15・金	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	ほししいたけ	
	○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○				
	ピラフ	ベーコン	こめ あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム	648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
18・月	ハーブチキン	とりにく		にんにく パセリ	28.1 g
	はくさいスープ	ぶたにく		にんじん たまねぎ はくさい こまつな	2.1 g
	ポイルブロッコリー		マヨネーズ	ブロッコリー	
	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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	681 kcal
19・火	のむヨーグルト	のむヨーグルト	こめこ	グリーンピース	21.5 g
	みずなのサラダ	ツナ	あぶら さとう	みずな キャベツ とうもろこし	13.7 g
	りんご			りんご	1.8 g
	ほうとう	ぶたにく あぶらあげ みそ	あぶら ほうとう	にんじん だいこん ごぼう しめじ	601 kcal
20・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		かぼちゃ ねぎ こまつな	26.4 g
	とりのいりに	とりにく ちくわ	あぶら さとも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく グリンピース	23.2 g
	てづくりカステラ	たまご ぎゅうにゅう	さとう はちみつ あぶら		2.7 g
			ホットケーキミックス		
20・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			23.4 g
	ふきよせに	とりにく こうや豆腐	あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん	17.2 g
	ごまずあえ		ごま さとう	しめじ さやいんげん	1.9 g
	ひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん	
20・水	みかん			みかん	
	コッペパン		パン		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	チーズオムレツ	レンズまめ ハム たまご	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ パセリ	23.5 g
	ミネストローネ	ぎゅうにゅう チーズ	バター		2.6 g
いちごジャム	ベーコン	じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリー		
		いちごジャム	トマト キャベツ		

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	
21・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	たちうおのこうみあげ	たちうお	かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ	25.3 g
	ワンタンスープ	ぶたにく なた	ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ ほしいたけ もやし しょうが ねぎ こまつな	1.9 g
	はるさめサラダ	やきぶた	はるさめ さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり	
○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○					
22・金	あきのかおりごはん	あぶらあげ	こめ あぶら さとう さつまいも	しめじ ほしいたけ	629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	やきとり	とりにく	さとう かたくりこ		23.2 g
	すましじる	かまぼこ わかめ		にんじん ねぎ	2.8 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう	
	おこめのムース		おこめのムース		
○おたのしみきゅうしょく「11月24日わしょくの日」○					
25・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	いりどうふ	ぶたにく どうふ	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	17.4 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 にんにく りんご	1.5 g
26・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			27.5 g
	かじきのてりやき	かじき	さとう かたくりこ	しょうが	16.9 g
	のっぺいじる きりぼしだいこんのふくめに	とりにく ちくわ あぶらあげ	さとも 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	2.1 g
27・水	ぐるコッペパン		パン		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8 g
	さつまいものシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	バター さつまいも こめこ	たまねぎ にんじん グリンピース	19.7 g
	あおなとベーコンのソテー もも(かんづめ)	ベーコン	あぶら	とうもろこし こまつな もも	2.3 g
28・木	ちゅうかどん	ぶたにく なた うずらたまご	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい	650 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	にんじん ほしいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	2.2 g
	オレンジ			オレンジ	
29・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	てづくりさつまあげ	たら どうふ たまご	さとう かたくりこ あぶら	ごぼう ねぎ	17.9 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 だいこん にんじん ねぎ こまつな	2.8 g
	おひたし あじつけのり	かつおぶし のり		ほうれんそう もやし	
○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○					

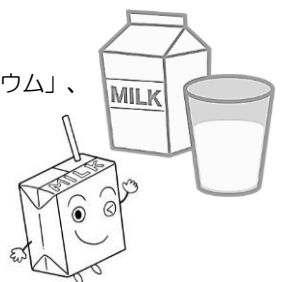
- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ バクバクあつぎ産デーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
- ※ ★は、食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

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



【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