

3月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|-----------------|------------------------|-----|-------------------|--------------------------|---|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 1 ・ 木 | パンダパン | | | パン | | | | 820 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 31.1 g |
| | 白身魚フライ(タルタルソース) | 白身魚フライ | | 油 タルタルソース | | | | 27.2 g |
| | ほたてクリームシチュー | 鶏肉 ほたて スkimミルク クリーム | | バター じゃがいも 油 小麦粉 | たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー | | | 3.3 g |
| | 青菜とベーコンのソテー | ベーコン | | 油 | キャベツ こまつな | | | |
| 2 ・ 金 | ごはん | | | 米 | | | | 857 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.4 g |
| | 菜の花寿司の具 | 高野豆腐 鮭 炒り卵 | | 砂糖 | | にんじん 干しいたけ かんぴょう 菜の花 | | 21.3 g |
| | えびフライ(ソース) | えびフライ | | 油 | | | | 3.0 g |
| | すまし汁 | かまぼこ ゆば | | | | にんじん 干しいたけ こまつな みつば | | |
| | ひな祭りゼリー | | | ひな祭りゼリー | | | | |
| 5 ・ 月 | ごはん | | | 米 | | | | 945 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 38.7 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | でん粉 油 | | | | 31.7 g |
| | 豚汁 | 豚肉 味噌 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく | | 3.9 g |
| | ひじきの煮物 | ひじき さつま揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん | | |
| | 小袋しそふりかけ | | | | しそふりかけ | | | |
| 6 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 870 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 40.3 g |
| | タンタンメン | 豚肉 味噌 | | 油 ごま 砂糖 | | にんにく にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが こまつな | | 27.1 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | | 3.4 g |
| | ひじきとツナのサラダ | ツナ ひじき | | 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし | | |
| 7 ・ 水 | ごはん | | | 米 | | | | 893 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.4 g |
| | ハヤシライス | 豚肉 クリーム | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん しめじ | | 25.9 g |
| | ほたて串フライ | ほたて串フライ | | 油 | | | | 3.0 g |
| | フレンチサラダ | | | 砂糖 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | | |
| 8 ・ 木 | シュガーカップ | | | パン | | | | 858 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 38.1 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | | 33.7 g |
| | 豆と野菜のトマト煮 | 鶏肉 大豆 | | バター 砂糖 | | たまねぎ にんじん ピーマン トマト | | 2.8 g |
| | フルーツミックス | | | | | フルーツミックス(もも・みかん・ りんご) | | |
| 12 ・ 月 | ごはん | | | 米 | | | | 871 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.6 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | | 24.2 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 でん粉 | | にんじん 干しいたけ きくらげ しょうが ねぎ | | 3.3 g |
| | えびのチリソース | えび | | 油 砂糖 でん粉 | | しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ | | |
| 13 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 754 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.7 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 でん粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | | 18.3 g |
| | 千草焼き | 千草焼き | | | | | | 3.0 g |
| | 磯香和え | かつお節 のり | | 油 | | もやし ほうれん草 | | |
| ★ 14 ・ 水 | ごはん | | | 米 | | | | 830 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.9 g |
| | さばの味噌煮 | さばの味噌煮 | | | | | | 23.5 g |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 ちくわ | | さといも でん粉 | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな | | 3.6 g |
| | ほうれん草と白菜のお浸し | かつお節 | | | | もやし はくさい ほうれん草 | | |
| | 小袋きよみオレンジ | | | | きよみオレンジ | | | |
| 15 ・ 木 | 胚芽パンズスライス | | | パン | | | | 801 kcal |
| | みかんジュース | | | | | みかんジュース | | 35.8 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | | 26.6 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | 3.6 g |
| | 大豆のチリコンカン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------|-----------|------------------|-----|-------------------|----|---------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 16 ・ 金 | ごはん | | | 米 | | | 913 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.3 g |
| | 炒り豆腐 | 豚肉 豆腐 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | たまねぎ にんじん グリンピース | 24.4 g |
| | わかめの煮びたし | わかめ 油揚げ かつお節 | | 砂糖 | | ねぎ | 2.4 g |
| | 大豆と小魚の炒り煮 | 大豆 煮干し | | でん粉 油 ごま 砂糖 | | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

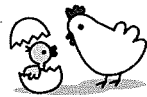
☆印は、パクパクあつぎ産デです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

★は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。

※特定原材料7品目は(乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かに)です。



4月分 学校給食予定献立表



平成30年度

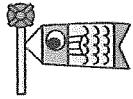
厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------|---------------------------|-------------------------|-----|----------------------|----|--|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 9 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 851 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.9 g |
| | 和風ハンバーグ | ハンバーグ | | 砂糖 かたくり粉 | | ねぎ | | 24.7 g |
| | お祝いすまし汁 | なると 豆腐 ゆば | | | | にんじん 干しいたけ みつば こまつな | | 2.9 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース | | |
| ☆ 10 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 854 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.0 g |
| | あんかけやきそば | 豚肉 | | 油 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし こまつな | | 27.2 g |
| | 春巻き ナムル | 春巻き | | 油 油 ごま | | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | | 3.0 g |
| 11 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 824 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.8 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 油 砂糖 | | | | 23.5 g |
| | けんちん汁 荳わかめのきんぴら | 豆腐 豚肉 さつまあげ 荳わかめ | | じゃがいも 油 砂糖 | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく にんじん こんにゃく | | 3.1 g |
| 12 木 | いちごマーブル食パン | | | パン | | | | 774 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.1 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | | 25.9 g |
| | 白いんげん豆のミネストローネ | ベーコン いんげん豆 | | じゃがいも 油 | | にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ パセリ | | 3.1 g |
| | ブロッコリーのソテー お祝いゼリー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー お祝いいちごゼリー | | |
| 13 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 869 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.2 g |
| | みそかつ 高野豆腐のスープ | ひれかつ 味噌 鶏肉 高野豆腐 | | 油 砂糖 かたくり粉 かたくり粉 | | にんにく ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ | | 23.8 g 3.1 g |
| | こんにゃくと野菜のごま煮 | 豚肉 | | 油 砂糖 ごま | | にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん | | |
| ☆ 16 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 895 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.5 g |
| | 揚げさばの豆板醤 | さば | | かたくり粉 油 砂糖 | | にんにく しょうが ねぎ | | 28.1 g |
| | ワンタンスープ チンジャオロースー | 豚肉 なると | | ワンタンの皮 油 砂糖 かたくり粉 | | にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ | | 2.9 g |
| ☆ 17 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 829 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 41.4 g |
| | 五目うどん 肉団子の和風あんかけ(3こ) | 鶏肉 油揚げ 肉団子 | | | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | | 22.6 g 4.1 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | | |
| 18 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 930 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.4 g |
| | ポークカレー ハーブチキン | 豚肉 スkimミルク ハーブチキン | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | たまねぎ にんじん りんご | | 28.6 g 3.2 g |
| | ミモザサラダ(ドレッシング) | 炒り卵 ハム | | ドレッシング | | キャベツ | | |
| ☆ 19 木 | 胚芽コッペパン | | | パン | | | | 769 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.1 g |
| | コロッケ | コロッケ | | 油 | | | | 27.9 g |
| | 肉団子のスープ キャベツとウインナーのソテー | 肉団子 ウインナーソーセージ | | | | にんじん だいこん たまねぎ こまつな とうもろこし キャベツ | | 3.7 g |
| | りんごジャム | | | りんごジャム | | | | |
| ★ 20 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 756 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.1 g |
| | さわらの西京焼き 沢煮わん | さわらの西京焼き 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | | 21.0 g 3.1 g |
| | 野菜炒め | 豚肉 | | 油 | | もやし キャベツ いら | | |
| 23 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 859 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 39.5 g |
| | 中華丼 白身魚の香味焼き | 豚肉 なると うずら卵 白身魚の香味焼き | | 油 かたくり粉 | | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい にんじん | | 27.5 g 3.4 g |
| | わかめスープ | 鶏肉 豆腐 わかめ | | | | しょうが ねぎ | | |
| 24 火 | スパゲティ | | | めん | | | | 879 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 41.2 g |
| | イタリアンソース チキンフィレフライ | 豚肉 あさり チーズ チキンフィレフライ | | 油 小麦粉 油 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ | | 19.1 g 2.9 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|---------------|------------------|-----|-------------------|----|------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 25 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 839 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.9 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | | 20.6 g |
| | 貝柱と豆腐のスープ | 焼き豚 ほたて貝柱 豆腐 | | かたくり粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ | | 2.7 g |
| | 豚肉とビーフンのピリ辛炒め | 豚肉 | | 油 砂糖 ビーフン ごま | | にんにく しょうが たまねぎ なら にんじん | | |
| ☆ 26 ・ 木 | ピタパン | | | パン | | | | 794 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.2 g |
| | 大豆のチリコンカーン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | | 31.3 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | 3.2 g |
| | キャラメルポテト | | | さつまいも 油 バター 砂糖 | | | | |
| | アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | | |
| ☆ 27 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 858 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.6 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 | | | | 26.7 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 味噌 | | ふ | | キャベツ こまつな | | 2.8 g |
| | じゃがいもの旨煮 | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく いんげん | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 今月使用している大豆は、厚木市で収穫された「津久井在来種大豆」です。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産産物です。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。
- ※ ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



5月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|------------------|----------------|------------------|------|-------------------|----|---------------------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 780 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.0 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ ねぎ | 18.3 g |
| | しらす入り卵焼き | しらす入り卵焼き | | | | | 3.9 g |
| | かつお和え | かまぼこ | かつお節 | | | キャベツ こまつな | |
| 2 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 791 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.1 g |
| | かつおのごまだれ | かつお | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく | 18.4 g |
| | すまし汁 | 豆腐 | | | | にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな | 2.5 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | 切干し大根 こんにやく | |
| 7 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 920 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.3 g |
| | 三色丼(小袋きざみのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが さやいんげん | 26.4 g |
| | いわしのおろし煮 | いわしのおろし煮 | | | | | 2.6 g |
| | 和風汁 | | 油揚げ | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | |
| | かしわもち | | | かしわもち | | | |
| 8 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 861 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.9 g |
| | タンメン | 豚肉 かまぼこ | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら | 28.1 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 3.6 g |
| | ナムル | | 油 ごま | | | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | |
| ★ 9 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 758 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.8 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 19.8 g |
| | 若竹汁 | わかめ | | | | にんじん たけのこ 干しいたけ | 2.9 g |
| | のり酢和え | ツナ のり | | | | もやし ほうれん草 | |
| 10 ・ 木 | 米粉ロールパン | | | パン | | | 834 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.3 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ | 33.9 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 砂糖 | | にんにく にんじん たまねぎ パセリ セロリー トマト さやいんげん | 3.6 g |
| | ツナのペペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | |
| 11 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 946 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.8 g |
| | さばの竜田揚げ | さばの竜田揚げ | | 油 | | | 34.9 g |
| | すきやき風煮 | 豚肉 豆腐 | | 砂糖 じゃがいも | | にんじん しらたき ねぎ | 2.6 g |
| | もやしのおひたし | かつお節 | | | | もやし キャベツ | |
| 14 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 930 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.2 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 | | | 33.8 g |
| | 割干し大根の味噌汁 | 煮干し 味噌 油揚げ | | | | 割干し大根 ねぎ | 2.6 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース | |
| 15 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 889 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 44.4 g |
| | きつねうどん | 鶏肉 油揚げ | | | | にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 27.4 g |
| | 肉団子の和風あんかけ(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 3.5 g |
| | こんにやくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにやく | |
| 16 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 757 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.3 g |
| | たけのこチャーハンの具 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん | 19.6 g |
| | かに玉 | かに玉 | | 砂糖 かたくり粉 | | ねぎ | 3.0 g |
| | 五目スープ | 鶏肉 なた | | 春雨 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな | |
| 17 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 811 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.3 g |
| | 大豆のチリコンカーン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | 33.6 g |
| | メンチカツ(ソース) | メンチカツ | | 油 | | | 3.9 g |
| | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 押し麦 | | にんじん だいこん キャベツ こまつな | |
| 18 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 759 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.4 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | 17.2 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こんにやく | 3.2 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにやく | |
| 21 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 823 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.3 g |
| | ビビンバ丼 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく にんじん ぜんまい 大豆もやし こまつな | 24.4 g |
| | 白身魚の香味揚げ | メルルーサ | | かたくり粉 油 砂糖 | | しょうが ねぎ | 3.1 g |
| | トック | | | トック | | にんじん たまねぎ えのきたけ にら | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------|----------------|------------------|-----|-------------------|----|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 22 ・ 火 | スパゲティ | | | めん | | | | 857 kcal |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | 38.4 g |
| | クリームソース | ベーコン 鶏肉 スキムミルク | | バター 油 小麦粉 | | たまねぎ しめじ ほうれん草 | | 26.3 g |
| | ミートボール(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | | 3.0 g |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー | | |
| | 小袋オレンジ | | | | | オレンジ | | |
| 23 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 766 kcal |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | 37.1 g |
| | 鮭の塩焼き | | | 鮭の塩焼き | | | | 17.4 g |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 味噌 生揚げ | | | | ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ | | 3.7 g |
| | ひじきの煮物 | ひじき さつま揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん | | |
| 24 ・ 木 | ロールパン | | | パン | | | | 781 kcal |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | 29.1 g |
| | いそのポテト | あおのり | | じゃがいも 油 | | | | 31.3 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | 3.4 g |
| | コールスロー(ドレッシング) | ハム | | ドレッシング | | とうもろこし にんじん キャベツ | | |
| 25 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 884 kcal |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | 31.4 g |
| | 野菜カレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | | 23.3 g |
| | ひれかつ | ひれかつ | | 油 | | | | 2.9 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし 赤ピーマン アスパラガス | | |
| 30 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 821 kcal |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | 32.5 g |
| | あじの南蛮漬け | あじ | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ ピーマン 赤ピーマン | | 20.6 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | | 2.6 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 油 | | | | |
| 31 ・ 木 | ミルクパン | | | パン | | | | 825 kcal |
| | 牛乳 | | | 牛乳 | | | | 40.2 g |
| | スパイシーチキン | スパイシーチキン | | | | | | 28.2 g |
| | マンハッタンクラムチャウダー | ベーコン あさり | | 油 じゃがいも | | にんにく たまねぎ セロリー トマト にんじん ピーマン パセリ | | 3.7 g |
| | キャベツとウインナーのソテー | ウインナーソーセージ | | 油 | | とうもろこし キャベツ | | |
| | ミルク | | | ミルク | | | | |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産です。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



6月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------|------------------|-----|-------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 807 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.9 g |
| | いわしのさんが揚げ(2こ) | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | 22.7 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | | かたくり粉 | | にんじん ねぎ | 2.4 g |
| | こんにやくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにやく | |
| ☆ 4 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 898 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.9 g |
| | 焼肉ライス | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんにく たまねぎ りんご ピーマン | 31.6 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 2.8 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 かたくり粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | |
| 5 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 770 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.9 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | 18.4 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | 3.3 g |
| | キャベツともやしのおひたし | かつお節 | | | | もやし キャベツ | |
| ☆ 6 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 861 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.9 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 油 砂糖 | | | 27.6 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | 2.8 g |
| | 豆と野菜の五目煮 | 鶏肉 昆布 さつま揚げ 大豆 | | 油 砂糖 | | ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ | |
| 7 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | 799 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.4 g |
| | ハンバーグデミグラスソース | ハンバーグ | | 油 砂糖 | | たまねぎ | 24.8 g |
| | ポトフ | 豚肉 | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん | 3.5 g |
| | かむかむフルーツミックス | | | | | フルーツミックス(もも・みかん・ りんご) ナタデココ | |
| ☆ 8 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 857 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.1 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 23.2 g |
| | チャプスイ | 豚肉 いか | | かたくり粉 油 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ しょうが こまつな | 2.9 g |
| | 切干し大根の中華サラダ | 焼き豚 | | 砂糖 油 | | もやし にんじん 切干し大根 なら | |
| 11 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 915 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.4 g |
| | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | 31.4 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 味噌 わかめ | | じゃがいも | | たまねぎ | 2.6 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん | |
| ☆ 12 ・ 火 | ライトフランスパン | | | パン | | | 787 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.7 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | 22.6 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | 3.3 g |
| | ショートパスタと豆のトマト煮 | ベーコン いんげん豆 大豆 | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト | |
| 13 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 941 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.9 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 33.4 g |
| | サンラータン | 豚肉 ほたて貝柱 豆腐 卵 | | かたくり粉 | | にんじん えのきたけ ねぎ | 3.0 g |
| | チンジャオロースー | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン | |
| ☆ 14 ・ 木 | 黒コッパン | | | パン | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.8 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | 26.8 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも | | にんにく セロリー にんじん トマト たまねぎ キャベツ パセリ | 3.8 g |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー | |
| ★ 15 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 762 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.0 g |
| | いわしのしょうが煮 | いわしのしょうが煮 | | | | | 16.8 g |
| | 豚肉とたけのこのスープ | 豚肉 わかめ | | | | にんじん たけのこ ねぎ | 2.5 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんじん 切干し大根 こんにやく | |
| 18 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.6 g |
| | 揚げさばの豆板醤 | さば | | かたくり粉 油 砂糖 | | にんにく しょうが ねぎ | 24.5 g |
| | すまし汁 | 豆腐 わかめ | | | | 干しいたけ えのきたけ ねぎ | 3.3 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにやく | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|---------------|------------------|-----|-------------------|----|---------------------|--|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 19 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 43.8 g |
| | タンタンメン | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | にんにく しょうが にんじん ねぎ | | 28.8 g |
| | 肉団子の甘酢あん(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | たけのこ 干しいたけ こまつな | | 3.6 g |
| ☆ 20 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 775 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.6 g |
| | あじの南蛮漬け | あじ | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ 赤ピーマン ピーマン | | 19.8 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん | | 2.7 g |
| ☆ 21 ・ 木 | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 ごま | | たまねぎ 干しいたけ | | |
| | マープル食パン | | | パン | | もやし こまつな ねぎ しょうが | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | にんにく | | 837 kcal |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | | 29.4 g |
| 22 ・ 金 | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 押し麦 | | にんじん だいこん キャベツ | | 32.7 g |
| | ひじきとツナのイタリアン | ひじき ツナ 大豆 | | 油 | | こまつな | | 3.5 g |
| | さくらんぼゼリー | | | | | にんにく たまねぎ とうもろこし | | |
| | トマト | | | | | トマト | | |
| ☆ 25 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | さくらんぼゼリー | | 818 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 40.0 g |
| | 鮭のゆうあん焼き | 鮭のゆうあん焼き | | | | | | 16.0 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | | にんじん 干しいたけ ねぎ | | 2.5 g |
| ☆ 27 ・ 水 | 味噌炒め | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 | | こまつな | | |
| | ごはん | | | ごはん | | たまねぎ キャベツ もやし なら | | 845 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.5 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | | 21.1 g |
| 26 ・ 火 | ワンタンスープ | 豚肉 なんと | | ワンタンの皮 | | にんじん 干しいたけ もやし | | 2.6 g |
| | 豚肉とビーフンのピリ辛炒め | 豚肉 | | 油 ビーフン ごま 砂糖 | | ねぎ こまつな | | |
| | ゆでめん | | | めん | | にんにく しょうが たまねぎ なら | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | にんじん | | 863 kcal |
| ☆ 28 ・ 木 | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ | | | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | | 34.2 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | | 24.6 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | | 3.4 g |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 906 kcal |
| ☆ 29 ・ 金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 41.1 g |
| | さばのごま衣焼き | さばのごま衣焼き | | | | | | 27.7 g |
| | 夏のっぺ | 鶏肉 ちくわ | | じゃがいも かたくり粉 | | にんじん とうがん ねぎ こまつな | | 2.8 g |
| | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ | | |
| ☆ 29 ・ 金 | にんじん | | | | | にんじん ピーマン 干しいたけ | | |
| | サンドパン | | | パン | | | | 907 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 39.1 g |
| | ドライカレー | 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ | | 33.7 g |
| ☆ 29 ・ 金 | 鮭フライ(ソース) | 鮭フライ | | 油 | | にんじん グリンピース | | 4.0 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ | | |
| | ごはん | | | ごはん | | パセリ | | 783 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 25.7 g |
| ☆ 29 ・ 金 | さんまのおろし煮 | さんまのおろし煮 | | | | | | 19.2 g |
| | 具だくさん味噌汁 | 煮干し 味噌 油揚げ | | じゃがいも | | にんじん ねぎ こまつな | | 3.2 g |
| | きんぴらごぼう | さつまいも | | 油 砂糖 | | ごぼう にんじん | | |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、バクバクあつぎ産デーです。

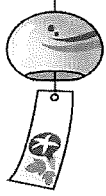
太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

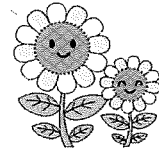
ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



7月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------|--------------|------------------------|-----|-------------------|----|------------------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 2 月 | ごはん | | | ごはん | | | 854 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 24.7 g |
| | ピビンバ丼 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく にんじん ぜんまい 大豆もやし こまつな | 28.7 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 2.6 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 かたくり粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | |
| ☆ 3 火 | ハードめん | | | めん | | | 760 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.0 g |
| | 夏野菜のイタリアンソース | 豚肉 あさり 大豆 チーズ | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ズッキーニ | 18.8 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | 2.6 g |
| | フレンチサラダ | | | 砂糖 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | |
| ★ 4 水 | ごはん | | | ごはん | | | 761 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.1 g |
| | かつおのごまだれ | かつお | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく | 17.5 g |
| | もずくスープ | なると もずく | | 油 ごま | | にんじん 干しいたけ ねぎ | 2.8 g |
| | にんじんしりしり | ツナ | | 油 | | にんじん もやし | |
| ☆ 5 木 | 胚芽コッペパン | | | パン | | | 853 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 42.5 g |
| | スパイシーチキン | スパイシーチキン | | | | | 32.5 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 | 3.6 g |
| | 豚肉のレモンしょうが炒め | 豚肉 | | 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん しょうが にら レモン | |
| | あんずジャム | | | あんずジャム | | | |
| ☆ 6 金 | ごはん | | | ごはん | | | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 23.0 g |
| | 星形コロッケ | | | コロッケ 油 | | | 20.6 g |
| | 七夕風すまし汁 | かまぼこ わかめ 豆腐 | | | | にんじん こまつな | 2.7 g |
| | 枝豆入りひじきの煮物 | ひじき ちくわ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく えだまめ | |
| | 七夕ゼリー | | | | | 七夕ゼリー | |
| ☆ 9 月 | ごはん | | | ごはん | | | 876 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | 29.5 g |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす りんご かぼちゃ | 18.6 g |
| | たこナゲット(2こ) | たこナゲット | | 油 | | | 2.9 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし 赤ピーマン アスパラガス | |
| ☆ 10 火 | ゆでめん | | | めん | | | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.3 g |
| | ちゃんぽん | 豚肉 いか えび さつま揚げ かまぼこ | | 油 | | たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが さやえんどう | 17.9 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 2.4 g |
| | 冷凍みかん | | | | | みかん | |
| ☆ 11 水 | ごはん | | | ごはん | | | 863 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.6 g |
| | 夏そばろ | 豚肉 炒り卵 味噌 | | 油 砂糖 | | しょうが にんにく にんじん ゴーヤ | 25.8 g |
| | 和風ハンバーグ | ハンバーグ | | 砂糖 かたくり粉 | | ねぎ | 3.7 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん こまつな 干しいたけ ねぎ | |
| ☆ 13 金 | ごはん | | | ごはん | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.1 g |
| | 酢豚 | 豚肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン | 26.2 g |
| | 小松菜と肉団子のスープ | 肉団子 | | | | にんじん しょうが ねぎ こまつな | 2.5 g |
| | ゆで枝豆 | | | | | えだまめ | |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産産物です。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



9月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------------------|--------------------------|-----|----------------------|----|---|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 4 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 840 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 41.3 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 かつくり粉 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし こまつな | | 20.4 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) ガーリックソテー | ポークしゅうまい いか | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | | 3.5 g |
| 5 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 938 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.1 g |
| | ピビンバ丼 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく にんじん ぜんまい 大豆もやし こまつな | | 33.5 g |
| | 油淋鶏(2こ) ワンタンスープ | 鶏肉 豚肉 なたと | | かつくり粉 油 砂糖 ワンタンの皮 | | しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ | | 3.2 g |
| 6 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | | 834 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 39.3 g |
| | 大豆のチリコンカン スパニッシュオムレツ | ベーコン 豚肉 大豆 スパニッシュオムレツ | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | | 31.9 g 3.8 g |
| | 鶏肉のスープ煮 フローズンヨーグルト | 鶏肉 フローズンヨーグルト | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | |
| ☆ 7 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 815 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.3 g |
| | 鮭の南蛮漬け 沢煮わん | 鮭 豚肉 油揚げ | | かつくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう にんじん だいこん | | 20.6 g 3.5 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | たまねぎ 干しいたけ こまつな にんじん こんにゃく | | |
| ★ 10 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 827 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.5 g |
| | いわしのかば焼き 味噌汁 | いわし 煮干し 生揚げ 味噌 | | かつくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | たまねぎ こまつな | | 24.6 g 3.1 g |
| | ひじきと大豆の煮もの | ひじき ちくわ 大豆 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| ☆ 11 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 823 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 39.9 g |
| | 五目うどん 千草焼き | 鶏肉 油揚げ 千草焼き | | | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | | 24.3 g 3.6 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| ☆ 12 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 849 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.5 g |
| | 春巻き チンジャオロースー | 春巻き 豚肉 | | 油 油 砂糖 かつくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン | | 25.5 g 2.4 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | | |
| 13 ・ 木 | 胚芽食パン | | | パン | | | | 780 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.6 g |
| | フライドかぼちゃ ミネストローネ | | | 油 ベーコン | | かぼちゃ にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ | | 24.0 g 3.7 g |
| | ブロッコリーのソテー あんずジャム | ハム | | 油 あんずジャム | | とうもろこし ブロッコリー | | |
| ☆ 14 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 902 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.6 g |
| | ポークカレー ハーブチキン | 豚肉 スキムミルク ハーブチキン | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | たまねぎ にんじん りんご | | 25.5 g 3.1 g |
| | フレンチサラダ | | | 油 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | | |
| 18 ・ 火 | ハードめん | | | めん | | | | 872 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.3 g |
| | イタリアンソース メンチカツ | 豚肉 あさり チーズ メンチカツ | | 油 小麦粉 油 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム | | 25.3 g 3.1 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし 赤ピーマン アスパラガス | | |
| ☆ 19 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 771 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.0 g |
| | あじのおろし煮 和風汁 | あじのおろし煮 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | | 15.3 g 2.5 g |
| | じゃがいもの旨煮 小袋巨峰 | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 かつくり粉 | | たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん 巨峰 | | |
| 20 ・ 木 | 米粉ロールパン | | | パン | | | | 807 kcal |
| | 飲むヨーグルト ささみフライ | 飲むヨーグルト ささみフライ | | | | | | 35.2 g 26.0 g |
| | ポトフ | 豚肉 | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん | | 3.5 g |
| | 青菜とベーコンのソテー | ベーコン | | 油 | | キャベツ こまつな | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------|------------------|-----|-------------------|----|---------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 21 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 820 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.6 g |
| | 中華混ぜご飯の具 | 焼き豚 | | 油 砂糖 | | にんじん たけのこ 干しいたけ えだまめ | | 22.7 g |
| | 肉団子の甘酢あん(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | | 2.9 g |
| 25 ・ 火 | もやしたんたんスープ | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | しょうが にんにく もやし ねぎ チンゲンサイ | | |
| | ゆでめん | | | めん | | | | 924 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.4 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | | 23.0 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | | 3.0 g |
| 26 ・ 水 | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | | |
| | お月見ゼリー | | | | | お月見ゼリー | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 849 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 25.2 g |
| ☆ 27 ・ 木 | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉のしょうが焼き | | | | | | 25.7 g |
| | つみれ汁 | つみれ団子 | | | | にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しょうが こまつな | | 2.6 g |
| | 割干し大根のごま酢和え | 油揚げ | | ごま 砂糖 油 | | にんじん 割干し大根 | | |
| | チーズパン | | | パン | | | | 776 kcal |
| 28 ・ 金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.2 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ | | 29.6 g |
| | カントリースープ | 鶏肉 | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ セロリー こまつな | | 3.7 g |
| | 豚肉とパンネの和風ソテー | 豚肉 | | 油 バター マカロニ | | しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ | | |
| 28 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 809 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 38.1 g |
| | 鮭の塩焼き | 鮭の塩焼き | | | | | | 23.0 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | | かたくり粉 | | にんじん ねぎ | | 3.0 g |
| | 五目豆 | 大豆 昆布 | | 油 砂糖 | | にんじん 干しいたけ こんにゃく | | |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産産物です。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



10月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|---------------|------------------|-----------|-------------------|---------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 819 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.4 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | しょうが にんにく こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん | 27.2 g |
| | さばの塩焼き | さばの塩焼き | | | | | 3.2 g |
| | すまし汁 | 豆腐 わかめ | | | | 干しいたけ えのきたけ ねぎ | |
| 2 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.6 g |
| | タンメン | 豚肉 かまぼこ | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし | 18.8 g |
| | かに玉 | かに玉 | | 砂糖 かたくり粉 | | ねぎ | 3.9 g |
| | ぜんまいナムル | | | 油 ごま | | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | |
| 3 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 779 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 25.7 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 20.0 g |
| | 中華風スープ | なると 豆腐 わかめ | | 春雨 ごま | | にんじん 干しいたけ ねぎ | 2.8 g |
| | たらこ高菜ビーフン | 豚肉 たらこ | | 油 ビーフン | | にんにく ねぎ ビーマン しめじ 赤ピーマン 高菜漬 | |
| 4 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | 879 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.0 g |
| | いわしのオリーブ煮 | いわしのオリーブ煮 | | | | | 36.9 g |
| | グラッシュ | 豚肉 | | 油 じゃがいも | | たまねぎ 赤ピーマン ビーマン | 3.1 g |
| | ツナ炒め | ツナ | | バター | | とうもろこし チンゲンサイ | |
| アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | | |
| 5 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 813 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.2 g |
| | 豚肉のかりん揚げ | 豚肉 | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | | | 24.5 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 味噌 | | ふ | | キャベツ こまつな | 2.6 g |
| | 切干し大根の含め煮 | 油揚げ | | 油 砂糖 | | こんにやく 切干し大根 にんじん | |
| 9 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 769 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.8 g |
| | 肉なんばんうどん | 豚肉 油揚げ | | | | ねぎ こまつな | 21.5 g |
| | しらす入り卵焼き | しらす入り卵焼き | | | | | 3.6 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | |
| ☆ 10 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 912 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.0 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 29.7 g |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 味噌 豆腐 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが ねぎ にら | 3.1 g |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なると | | ワンタンの皮 | | にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな | |
| 11 ・ 木 | コッペパン | | | パン | | | 762 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.9 g |
| | スパイシーチキン | スパイシーチキン | | | | | 27.7 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ | 3.1 g |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | | じゃがいも バター | | パセリ たまねぎ | |
| 小袋ブルーベリージャム | | | ブルーベリージャム | | | | |
| ☆ 12 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 791 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.6 g |
| | いわしのさんが揚げ | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | 21.8 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | 2.3 g |
| | 五目豆 | 大豆 昆布 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにやく 干しいたけ | |
| 15 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 875 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.0 g |
| | 三色丼(小袋きざみのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが さやいんげん | 29.6 g |
| | さばのごま衣焼き | さばのごま衣焼き | | | | | 3.3 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | |
| 16 ・ 火 | ハードめん | | | めん | | | 945 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.1 g |
| | ミートソース | ベーコン 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ パセリ | 29.2 g |
| | コロッケ | | | コロッケ 油 | | | 2.8 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし 赤ピーマン アスパラガス | |
| 紅茶マフィン | | | 紅茶マフィン | | | | |
| 17 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 807 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.6 g |
| | さんまのおろし煮 | さんまのおろし煮 | | | | | 22.5 g |
| | 豚汁 | 豚肉 味噌 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ | 3.0 g |
| | ピーマンとじゃこのふりかけ | ちりめんじゃこ | | 油 砂糖 ごま | | ピーマン | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|---------------------|------------------|-----|--------------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 18 ・ 木 | さつまいもパン | | | パン | | | 754 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.6 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | 23.5 g |
| | オニオンスープ | ペーコン | | | たまねぎ にんじん セロリー パセリ | | 3.2 g |
| | マカロニのトマトソース | 豚肉 レンズ豆 | | 油 マカロニ | にんにく たまねぎ エリンギ | | |
| 19 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 798 kcal |
| | りんごジュース | | | | りんごジュース | | 22.5 g |
| | 大根カレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 | にんにく しょうが たまねぎ | | 14.7 g |
| | ホキの香草フライ | ホキの香草フライ | | 油 | にんじん だいこん りんご | | 2.8 g |
| | ハニーサラダ | ハム | | 砂糖 はちみつ 油 | とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ | | |
| ☆ 22 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.5 g |
| | 肉団子の甘辛たれ(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 油 | | | 15.9 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 かたくり粉 | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | | 2.8 g |
| | 切干し大根の中華サラダ | 焼き豚 | | 砂糖 油 | もやし にんじん 切干し大根 にら | | |
| ☆ 23 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 844 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.0 g |
| | きつねうどん | 鶏肉 油揚げ | | | にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | | 24.2 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | 2.9 g |
| | キャベツともやしのおひたし | かつお節 | | | キャベツ もやし | | |
| ★ 24 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 839 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.8 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 20.8 g |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 ちくわ | | さといも かたくり粉 | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな | | 3.6 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | こんにゃく にんじん | | |
| 25 ・ 木 | サンドパン | | | パン | | | 809 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | 30.5 g |
| | 豆まめドライカレー | 豚肉 レンズ豆 大豆 いんげん豆 | | 油 小麦粉 | にんにく たまねぎ トマト | | 26.3 g |
| | いそのポテト | 青のり | | じゃがいも 油 | | | 3.5 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | |
| 26 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 932 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.6 g |
| | チキン南蛮(2こ・小袋タルタルソース) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 タルタルソース | | | 32.5 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | | 2.3 g |
| | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 ごま | もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ | | |
| ☆ 29 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 817 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.5 g |
| | あじフライ(ソース) | あじフライ | | 油 | | | 21.0 g |
| | さつま汁 | 豚肉 味噌 | | さつまいも | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | | 2.6 g |
| | のり酢和え | ツナ のり | | | もやし こまつな | | |
| ☆ 30 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 855 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 45.1 g |
| | タンタンメン | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな | | 23.6 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 3.7 g |
| | いかのしょうが炒め | いか | | 油 | たまねぎ ピーマン しょうが | | |
| 31 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 863 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.7 g |
| | ハヤシライス | 豚肉 クリーム | | 油 砂糖 小麦粉 | にんにく たまねぎ にんじん しめじ | | 26.3 g |
| | たこナゲット(2こ) | たこナゲット | | 油 | | | 2.7 g |
| | フレンチサラダ | | | 油 砂糖 | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | | |
| | かぼちゃプリン | | | かぼちゃプリン | | | |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 16日(火)と31日(水)の主食は栄養価の調整のため、通常より少し少なめの量となります。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。
- ※ 特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



11月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------|---------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 1 ・ 木 | コッペパン | | | パン | | | 774 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.4 g |
| | ミートボール(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 26.5 g |
| | ポトフ | 豚肉 ウインナーソーセージ | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ だいこん セロリー | 3.5 g |
| | ツナのペペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | |
| | 小袋湘南ゴールドジャム | | | 湘南ゴールドジャム | | | |
| 2 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 782 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.1 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | | 21.9 g |
| | 小松菜と肉団子のスープ | 肉団子 | | | | にんじん しょうが ねぎ こまつな | 2.9 g |
| | ひじきの煮物 | ひじき さつま揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん | |
| ★ 5 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 767 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.2 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく | 17.5 g |
| | 和風あん入りハンバーグ | 和風あん入りハンバーグ | | | | | 2.8 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 味噌 | | じゃがいも | | ほうれん草 ねぎ | |
| ☆ 7 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 865 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.1 g |
| | じゃこと昆布のふりかけ | 昆布 ちりめんじゃこ かつお節 | | ごま 砂糖 | | | 25.8 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | | 3.0 g |
| | おでん | 昆布 ちくわ さつま揚げ うずら卵 | | さといも 砂糖 | | にんじん だいこん こんにゃく | |
| 8 ・ 木 | ぶどうパン | | | パン | | | 772 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.6 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | 26.2 g |
| | 白菜スープ | 鶏肉 | | 油 | | たまねぎ にんじん はくさい | 3.5 g |
| | キャベツとウインナーのソテー | ウインナーソーセージ | | 油 | | とうもろこし キャベツ | |
| | お米のムース | | | お米のムース | | | |
| ☆ 9 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 862 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.4 g |
| | 白身魚の香味揚げ | メルルーサ | | コーンスターチ 油 砂糖 | | しょうが ねぎ | 25.4 g |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 味噌 豆腐 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが にら ねぎ | 3.2 g |
| | ひじきとツナのサラダ | ツナ ひじき | | 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし | |
| 12 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 753 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.7 g |
| | いわしのおろし煮 | いわしのおろし煮 | | | | | 18.0 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな | 2.8 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんじん 切干し大根 こんにゃく | |
| 13 ・ 火 | ふたごパン | | | パン | | | 757 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.9 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | 31.7 g |
| | かぶのミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも | | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト かぶ かぶの葉 | 3.9 g |
| | ミモザサラダ(ドレッシング) | 炒り卵 ハム | | ドレッシング | | キャベツ | |
| 14 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 818 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.3 g |
| | 肉団子の和風あん(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 21.8 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | 2.3 g |
| | 味噌五目豆 | 鶏肉 大豆 味噌 | | 油 砂糖 | | しょうが にんじん 干しいたけ | |
| 15 ・ 木 | 黒コッペパン | | | パン | | | 836 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.1 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | 30.3 g |
| | コーンポタージュ | ベーコン 鶏肉 スキムミルク クリーム | | バター 油 小麦粉 | | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ | 3.9 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | 赤ピーマン アスパラガス | |
| ☆ 16 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 852 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.9 g |
| | さばの塩焼き | さばの塩焼き | | | | | 29.5 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | | かたくり粉 | | にんじん ねぎ | 3.0 g |
| | こんにゃくと野菜のごま煮 | 豚肉 | | 油 砂糖 ごま | | にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|------------------|------------------|-----|--------------------|-----------|-----------------------------|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 19 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 949 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.3 g |
| | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | 29.4 g |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 油 | じゃがいも 砂糖 | たまねぎ にんじん しらたき | 2.2 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ こまつな | |
| 20 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 803 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.3 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 | かたくり粉 | たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい もやし | 21.5 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 3.1 g |
| | ぜんまいナムル | | | 油 | ごま | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | |
| ☆ 21 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 861 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.4 g |
| | かつおの甘辛がらめ | かつお | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | しょうが にんにく | 20.3 g |
| | さつま汁 | 豚肉 味噌 | | さつまいも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 3.0 g |
| | 割干し大根の五目煮 | 昆布 油揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん 割干し大根 こんにゃく | |
| ☆ 22 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 790 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.2 g |
| | スラッピースョー | 豚肉 大豆 レンズ豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト | 32.7 g |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | 3.9 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | |
| 26 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 752 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.1 g |
| | しょうが焼き丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 | かたくり粉 | にんにく たまねぎ にんじん しょうが | 19.0 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | 2.5 g |
| | すまし汁 | 豆腐 わかめ | | | | にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ | |
| ☆ 27 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 797 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.3 g |
| | お煮かけうどん | 鶏肉 ちくわ | | | | にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい | 22.4 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ | 油 | | 3.2 g |
| | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 | ごま | もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ | |
| ☆ 28 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 897 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.5 g |
| | ポークカレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 | じゃがいも 小麦粉 | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | 24.6 g |
| | ししゃものエスカベージュ(2こ) | ししゃも | | かたくり粉 油 砂糖 | | にんじん たまねぎ レモン パセリ | 3.1 g |
| | コールスロー(ドレッシング) | ハム | | ドレッシング | | とうもろこし にんじん キャベツ | |
| 29 ・ 木 | ロールパン | | | パン | | | 863 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 40.3 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ | 33.9 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | 4.0 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | |
| ☆ 30 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 900 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.3 g |
| | 豚肉のかりん揚げ | 豚肉 | | かたくり粉 油 | ごま 砂糖 | | 24.7 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 2.1 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 | 油 | | |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

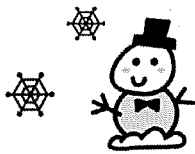
※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産です。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料8品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



12月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|---------------|----------------|------------------|----------|--------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 3 月 | ごはん | | | ごはん | | | 872 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.8 g |
| | 三色丼(小袋きざみのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが さやいんげん | 30.1 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 | | | 2.7 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | |
| ☆ 4 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 844 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.8 g |
| | 味噌ラーメン | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし もやし にら こまつな | 26.8 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 3.8 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく 赤ピーマン アスパラガス | |
| ☆ 5 水 | ごはん | | | ごはん | | | 876 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.5 g |
| | さばのカレー味噌煮 | さばのカレー味噌煮 | | | | | 27.4 g |
| | 筑前煮 | 鶏肉 | | 油 さといも 砂糖 | | ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん こんにゃく | 2.7 g |
| | 白菜のごま和え | | | ごま 砂糖 | | もやし にんじん ほうさい | |
| 6 木 | ふたごパン | | | パン | | | 762 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.1 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | 29.7 g |
| | ミネストローネ | ベーコン 鶏肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ | 3.5 g |
| | フレンチサラダ | | | 砂糖 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | |
| ☆ 7 金 | ごはん | | | ごはん | | | 780 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.5 g |
| | さんまのしょうが煮 | さんまのしょうが煮 | | | | | 19.0 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | さといも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく | 2.3 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | こんにゃく にんじん 切干し大根 | |
| 10 月 | ごはん | | | ごはん | | | 788 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.6 g |
| | 肉団子の甘辛たれ(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 油 | | | 21.6 g |
| | わかめスープ | 鶏肉 豆腐 わかめ | | | | しょうが ねぎ | 2.8 g |
| | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン | |
| 11 火 | ハードめん | | | めん | | | 899 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 40.9 g |
| | ミートソース | ベーコン 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ パセリ | 29.2 g |
| | スパイシーチキン | スパイシーチキン | | | | | 2.0 g |
| | ポパイサラダ(ドレッシング) | | | ドレッシング | | ほうれんそう にんじん とうもろこし | |
| クリスマスケーキ | | | クリスマスケーキ | | | | |
| ☆ 12 水 | ごはん | | | ごはん | | | 825 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.0 g |
| | 冬野菜カレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん りんご | 22.3 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | 2.9 g |
| | コールスロー | ハム | | マヨネーズ 砂糖 ごま | | キャベツ とうもろこし にんじん | |
| ☆ 13 木 | ロールパン | | | パン | | | 815 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.3 g |
| | ハンバーグデミグラスソース | ハンバーグ | | 油 砂糖 | | たまねぎ | 30.6 g |
| | ABCマカロニスープ | 鶏肉 | | マカロニ | | たまねぎ にんじん セロリー パセリ | 4.0 g |
| | 青菜とハムのソテー | ハム | | 油 | | キャベツ こまつな | |
| ☆☆ 14 金 | ごはん | | | ごはん | | | 751 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.1 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | | 21.3 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ | 2.3 g |
| | 磯香和え | のり かつお節 | | 油 | | もやし ほうれん草 | |
| ☆ 17 月 | ごはん | | | ごはん | | | 850 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.8 g |
| | 鶏肉の甘酢あん(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん | 25.1 g |
| | 具だくさん味噌汁 | 煮干し 味噌 油揚げ | | じゃがいも | | ごぼう にんじん ねぎ こまつな | 2.6 g |
| | いか団子と大根の煮物 | いか団子 | | 砂糖 | | にんじん だいこん | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|-----------|------------------|-----|-------------------|----|---------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 18 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 764 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.1 g |
| | しっぽくうどん | 鶏肉 油揚げ | | さといも | | にんじん ごぼう | 19.6 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ こまつな | 2.2 g |
| | 大豆と小魚の炒り煮 | 大豆 煮干し | | かたくり粉 油 ごま 砂糖 | | | |
| ☆ 19 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 806 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.2 g |
| | さばのごま衣焼き | さばのごま衣焼き | | | | | 22.4 g |
| | かぼちゃ団子汁 | 鶏肉 | | かぼちゃ団子 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 2.9 g |
| | ゆず香和え | | | | | もやし キャベツ ほうれんそう ゆず | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 11日(火)の主食は栄養価の調整のため、通常より少し少なめの量となります。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。
- ※ 特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



1月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|--------------------|----------------|------------------|-----|-------------------|----|---|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★☆ 11 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 893 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.4 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | | 26.4 g |
| | いもち汁 | 鶏肉 | | いもち団子 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 3.1 g |
| 15 ・ 火 | 荳わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 荳わかめ | | 油 砂糖 | | こんにゃく にんじん | |
| | ゆでめん | | | ゆでめん | | | 833 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.9 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | 23.3 g |
| ☆ 16 ・ 水 | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | 3.1 g |
| | ブロッコリーのおかか炒め | かつお節 | | 油 | | ブロッコリー | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 833 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.7 g |
| 17 ・ 木 | あじのおろし煮 | あじのおろし煮 | | | | | 19.1 g |
| | 豚汁 | 豚肉 味噌 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ | 2.8 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 油 | | | |
| | 黒コッペパン | | | パン | | | 819 kcal |
| ☆ 18 ・ 金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.5 g |
| | スパイシーチキン | スパイシーチキン | | | | | 26.0 g |
| | かぶのミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも | | にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト かぶ かぶの葉 | 3.2 g |
| | ツナのペペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | |
| ☆ 21 ・ 月 | アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 882 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.0 g |
| | 鶏そぼろ丼(小袋きざみのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが | 29.2 g |
| ☆ 22 ・ 火 | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | 2.4 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | さといも | | ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく ねぎ | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 844 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.0 g |
| ☆ 23 ・ 水 | かつおのごまだれ | かつお | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく | 20.1 g |
| | もずくスープ | 鶏肉 なんと もずく | | | | にんじん 干しいたけ ねぎ | 2.6 g |
| | にんじんしりしり | ツナ 炒り卵 | | 油 | | にんじん もやし | |
| | ホットラーメン | | | めん | | | 786 kcal |
| ☆ 24 ・ 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.9 g |
| | 味噌ラーメン | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし もやし ねぎ にら こまつな | 22.5 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 3.8 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく 赤ピーマン アスパラガス | |
| ☆ 25 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 823 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.1 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 22.0 g |
| | 厚木風雑煮(青のり) | 鶏肉 青のり | | さといも 白玉団子 | | だいこん ほうれん草 | 2.8 g |
| 28 ・ 月 | 煮なます | 油揚げ | | 油 ごま 砂糖 | | にんじん 切干し大根 干しいたけ しらたき | |
| | 小袋かつお節 | かつお節 | | | | | |
| | 胚芽パンズスライス | | | パン | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.5 g |
| ☆ 29 ・ 火 | ハンバーグ | ハンバーグ | | 砂糖 | | | 29.3 g |
| | チキンスープ | 鶏肉 | | | | たまねぎ にんじん こまつな | 3.9 g |
| | コーンポテト | | | じゃがいも バター | | とうもろこし パセリ | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 815 kcal |
| 28 ・ 月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.1 g |
| | ブルコギ丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 ごま かたくり粉 | | にんにく たまねぎ にんじん もやし しょうが ねぎ にら | 19.6 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 3.0 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 でん粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | |
| ☆ 29 ・ 火 | ごはん | | | ごはん | | | 786 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.4 g |
| | かに玉 | かに玉 | | 砂糖 かたくり粉 | | ねぎ | 19.7 g |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なんと | | ワンタンの皮 | | にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな | 3.4 g |
| ☆ 29 ・ 火 | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン | |
| | ゆでめん | | | めん | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.9 g |
| | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ | | | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | 20.2 g |
| ☆ 29 ・ 火 | 肉団子の和風あん(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 3.5 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|-----------|------------------|-----|-------------------|----|------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 30 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 886 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.4 g |
| | 揚げさばの豆板醤 | さば | | かたくり粉 油 砂糖 | | にんにく しょうが ねぎ | 28.8 g |
| | 白菜のスープ | 鶏肉 | | 油 | | たまねぎ にんじん はくさい こまつな | 2.0 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | こんにゃく 切干し大根 にんじん | |
| | 小袋りんご | | | | | りんご | |
| 31 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 753 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | 34.3 g |
| | 豆まめドライカレー | 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ トマト | 21.8 g |
| | ささみフライ | ささみフライ | | 油 | | | 3.9 g |
| | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 押し麦 | | にんじん だいこん キャベツ こまつな | |
| 栄養所要量の基準 | | | | | | | |
| エネルギー | | | | | | | 820 kcal |
| たんぱく質 | | | | | | | 30.0 g |
| 脂質 | | | | | | | 22.7～28.3g |
| 食塩相当量 | | | | | | | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



2月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------|------------------|-----|--------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★☆ 1 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 766 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.1 g |
| | さんまのおろし煮 | さんまのおろし煮 | | | | | 21.6 g |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 味噌 生揚げ | | | ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ | | 2.6 g |
| 4 ・ 月 | ブロッコリーのおかか炒め | かつお節 | | 油 | | ブロッコリー | 898 kcal |
| | ごはん | | | ごはん | | | 32.4 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.0 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | ごぼう にんじん まいたけ ねぎ | 2.4 g |
| ☆ 5 ・ 火 | せんべい汁 | 鶏肉 | | かやきせんべい | | ごぼう にんじん まいたけ ねぎ | 755 kcal |
| | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 ごま | | もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ | 27.6 g |
| | チーズパン | | | パン | | | 27.4 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 3.4 g |
| ☆ 6 ・ 水 | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | たまねぎ にんじん セロリー パセリ | 27.4 g |
| | オニオンスープ | ベーコン | | | | たまねぎ にんじん セロリー パセリ | 3.4 g |
| | コーンポテト | | | じゃがいも バター | | とうもろこし パセリ | 810 kcal |
| | チョコプリン | | | チョコプリン | | | 30.1 g |
| ☆ 7 ・ 木 | ごはん | | | ごはん | | | 23.5 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.1 g |
| | いわしのさんが揚げ | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | 23.5 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | 2.4 g |
| ☆ 8 ・ 金 | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん | 892 kcal |
| | 黒コッパン | | | パン | | | 31.9 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.3 g |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | 3.8 g |
| ☆ 9 ・ 土 | さつまいものシチュー | 鶏肉 スキムミルク クリーム | | 油 さつまいも 小麦粉 | | たまねぎ セロリー にんじん グリーンピース | 834 kcal |
| | ミモザサラダ(ドレッシング) | 炒り卵 ハム | | ドレッシング | | キャベツ | 37.3 g |
| | ごはん | | | ごはん | | | 22.0 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 22.0 g |
| 12 ・ 火 | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 2.7 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | 835 kcal |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 油 | | | 30.6 g |
| | ゆでめん | | | めん | | | 24.0 g |
| 13 ・ 水 | 牛乳 | 牛乳 | | | | にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 3.0 g |
| | きつねうどん | 鶏肉 油揚げ | | | | | 3.0 g |
| | 大学芋 | | | さつまいも 油 砂糖 はちみつ ごま | | | 849 kcal |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | 33.0 g |
| 14 ・ 木 | ごはん | | | ごはん | | | 28.1 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 3.1 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | しょうが にんにく こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん | 3.1 g |
| | さばのごま衣焼き | さばのごま衣焼き | | | | | 892 kcal |
| 15 ・ 金 | 大根と水菜のスープ | 鶏肉 | | | | にんじん だいこん みずな | 35.2 g |
| | 胚芽食パン | | | パン | | | 37.0 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 3.4 g |
| | チョコクリーム | | | チョコクリーム | | | 3.4 g |
| 18 ・ 月 | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | 886 kcal |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | 23.9 g |
| | ツナのパペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | 23.3 g |
| | ごはん | | | ごはん | | | 3.1 g |
| 19 ・ 火 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 886 kcal |
| | ポークカレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | 32.9 g |
| | ミートボール(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 23.3 g |
| | ビーンズサラダ | ハム 大豆 いんげん豆 | | 油 砂糖 | | にんじん 枝豆 きゅうり | 3.1 g |
| 18 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 799 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.7 g |
| | しらす入り卵焼き | しらす入り卵焼き | | | | | 18.4 g |
| | 豚汁 | 豚肉 味噌 豆腐 | | さつまいも | | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ | 2.7 g |
| 19 ・ 火 | 割干し大根の五目煮 | 昆布 油揚げ | | 油 砂糖 | | こんにゃく 割干し大根 にんじん | 890 kcal |
| | ホットラーメン | | | めん | | | 38.0 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.0 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい もやし こまつな | 27.2 g |
| 19 ・ 火 | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 3.5 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | 3.5 g |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|---------------|------------------|-----|--------------------|----|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 20 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 845 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.1 g |
| | 肉団子の甘酢あん(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | | 23.8 g |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 味噌 豆腐 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ たら | | 3.0 g |
| ☆ 21 ・ 木 | ひじきとツナのサラダ | ツナ ひじき | | 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし | | |
| | 米粉ロールパン | | | パン | | | | 785 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.1 g |
| | ささみフライ | ささみフライ | | 油 | | | | 30.7 g |
| ☆ 22 ・ 金 | ミネストローネ | ベーコン | | 油 ジャガイモ | | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ | | 3.5 g |
| | ほうれんそうのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし ほうれんそう | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 837 kcal |
| ☆ 25 ・ 月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.3 g |
| | ししゃもの南蛮漬け(2こ) | ししゃも | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん | | 26.6 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 たまご | | かたくり粉 | | にんじん ねぎ | | 2.7 g |
| | こんにゃくと野菜のごま煮 | 豚肉 | | 油 砂糖 ごま | | にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやえんどう | | |
| ☆ 26 ・ 火 | ごはん | | | ごはん | | | | 831 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.3 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | | | 24.6 g |
| | 高野豆腐のスープ | 鶏肉 高野豆腐 | | かたくり粉 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ | | 2.9 g |
| ☆ 27 ・ 水 | 味噌炒め | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 | | たまねぎ キャベツ もやし たら | | |
| | ゆでめん | | | めん | | | | 800 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.8 g |
| | しっぽうどん | 鶏肉 油揚げ | | さといも | | にんじん ごぼう ねぎ | | 23.2 g |
| ☆ 28 ・ 木 | 和風あん入りハンバーグ | 和風あん入りハンバーグ | | | | | | 3.2 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 770 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 23.8 g |
| ☆ 29 ・ 水 | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | | 22.6 g |
| | もやしたんたんスープ | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | しょうが にんにく もやし ねぎ チンゲンサイ | | 2.8 g |
| | かむかむナムル | かまぼこ | | 砂糖 油 ごま | | にんじん 切干し大根 こまつな | | |
| | サンドパン | | | パン | | | | 788 kcal |
| ☆ 30 ・ 木 | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 33.9 g |
| | スラッピージョー | 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト | | 25.1 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | | 3.9 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 | | |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



3月分 学校給食予定献立表



平成30年度

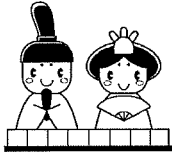
厚木市北部学校給食センター Aコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|------------------|----------------------------|-------------------------|-----|--------------------|---------|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 930 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.5 g |
| | ちらし寿司の具(小袋きざみのり) | 高野豆腐 さけ 炒り卵 のり | | 砂糖 | | にんじん 干しいたけ 菜の花 | 27.3 g |
| | えびフライ | えびフライ | | 油 | | | 3.3 g |
| | すまし汁 ひな祭りデザート | かまぼこ ゆば | | | | にんじん 干しいたけ みつば | |
| 4 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 834 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.8 g |
| | あじフライ(ソース) | あじフライ | | 油 | | | 21.5 g |
| | 味噌汁 茎わかめのきんぴら | 煮干し 味噌 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | じゃがいも 油 砂糖 | | たまねぎ こまつな こんにやく にんじん | 3.6 g |
| 5 ・ 火 | ゆでめん | | | ゆでめん | | | 860 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.9 g |
| | 肉なんばん | 豚肉 | | | | ねぎ にんじん | 27.6 g |
| | さつまいものパイ 変わりしょうゆ和え | | | さつまいものパイ 油 油揚げ | | もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ | 3.4 g |
| ☆ 6 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 845 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.3 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 21.4 g |
| | 五目スープ 豚肉とビーフンのピリ辛炒め | 鶏肉 なた 豚肉 | | 春雨 油 砂糖 ビーフン ごま | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら | 2.6 g |
| 7 ・ 木 | マープル食パン | | | パン | | | 884 kcal |
| | りんごジュース | | | | | りんごジュース | 27.5 g |
| | いわしのオリーブ煮 | いわしのオリーブ煮 | | | | | 35.0 g |
| | ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー | 豚肉 ベーコン いんげん豆 ハム | | 油 じゃがいも 砂糖 油 | | にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ | 3.1 g |
| 8 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 806 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.2 g |
| | 小袋味付けのり | のり | | | | | 22.1 g |
| | 千草焼き | 千草焼き | | | | | 2.8 g |
| | 沢煮わん 豆と野菜の五目煮 | 豚肉 鶏肉 昆布 油揚げ 大豆 | | | | にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ | |
| 12 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 774 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.9 g |
| | タンメン | 豚肉 かまぼこ | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし たら | 21.9 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 3.5 g |
| | ひじきとツナのサラダ | ツナ ひじき | | 砂糖 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし | |
| 13 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 752 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.5 g |
| | かに玉 | かに玉 | | 砂糖 かつくり粉 | | ねぎ | 16.7 g |
| | 春雨スープ ホイコーロー | ハム 豚肉 味噌 | | 春雨 かつくり粉 油 砂糖 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ にんにく ピーマン キャベツ ねぎ | 3.0 g |
| 14 ・ 木 | 丸パンスライス | | | パン | | | 850 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.7 g |
| | ミルメーク | | | ミルメーク | | | 30.7 g |
| | 大豆のチリコンカン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | 3.4 g |
| | 野菜スープ いそのポテト アセロラゼリー | 鶏肉 青のり | | | 油 じゃがいも | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | |
| 15 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 819 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.3 g |
| | いわしのさんが揚げ | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | 21.0 g |
| | だまこ汁 割干し大根のごま風味煮 | 鶏肉 豚肉 ちくわ 昆布 | | だまこもち 油 砂糖 ごま | | にんじん ごぼう まいたけ ねぎ みつば にんじん 割干し大根 | 2.6 g |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------|------------------|-----|-------------------|----|--------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★ 18 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 949 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.4 g |
| | さばの塩焼き | さばの塩焼き | | | | | 32.4 g |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん | 2.9 g |
| | わかめの煮びたし | わかめ 油揚げ かつお節 | | 砂糖 | | ねぎ | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7～28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産産物です。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。
ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



3月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量) |
|-------------------|-----------------|-----------------------|-----|-------------------|--------------------------|---|-------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 木 | パンダパン | | | パン | | | 770 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | 33.6 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | 24.4 g |
| | ほたてクリームシチュー | 鶏肉 ほたて スキムミルク クリーム | | バター じゃがいも 油 小麦粉 | たまねぎ セロリー にんじん ブロッコリー | | 3.3 g |
| | 青菜とベーコンのソテー | ベーコン | | 油 | キャベツ こまつな | | |
| 2 ・ 金 | ごはん | | | 米 | | | 853 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.9 g |
| | 菜の花寿司の具 | 高野豆腐 鮭 炒り卵 | | 砂糖 | | にんじん 干しいたけ かんぴょう 菜の花 | 21.1 g |
| | えびフライ(ソース) | えびフライ | | 油 | | | 3.0 g |
| | すまし汁 | かまぼこ ゆば | | | | にんじん 干しいたけ こまつな みつば | |
| | ひな祭りゼリー | | | ひな祭りゼリー | | | |
| 5 ・ 月 | ごはん | | | 米 | | | 830 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.2 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | 21.4 g |
| | 豚汁 | 豚肉 味噌 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく | 3.9 g |
| | ひじきの煮物 | ひじき さつま揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん | |
| | 小袋しそふりかけ | | | | しそふりかけ | | |
| 6 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 950 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.2 g |
| | タンタンメン | 豚肉 味噌 | | 油 ごま 砂糖 | | にんにく にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが こまつな | 35.5 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 3.6 g |
| | ひじきとツナのサラダ | ツナ ひじき | | 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし | |
| 7 ・ 水 | ごはん | | | 米 | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.5 g |
| | ハヤシライス | 豚肉 クリーム | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん しめじ | 27.5 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | 2.9 g |
| | フレンチサラダ | | | 砂糖 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | |
| 8 ・ 木 | シュガークッペ | | | パン | | | 950 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.7 g |
| | 白身魚フライ(タルタルソース) | 白身魚フライ | | 油 タルタルソース | | | 41.2 g |
| | 豆と野菜のトマト煮 | 鶏肉 大豆 | | バター 砂糖 | | たまねぎ にんじん ピーマン トマト | 2.9 g |
| | フルーツミックス | | | | フルーツミックス(もも・みかん・ りんご) | | |
| 12 ・ 月 | ごはん | | | 米 | | | 791 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.7 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 15.8 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 でん粉 | | にんじん 干しいたけ きくらげ しょうが ねぎ | 3.1 g |
| | えびのチリソース | えび | | 油 砂糖 でん粉 | | しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ | |
| 13 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 869 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 40.2 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 でん粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | 28.6 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | でん粉 油 | | | 3.0 g |
| | 磯香和え | かつお節 のり | | 油 | | もやし ほうれん草 | |
| ★ 14 ・ 水 | ごはん | | | 米 | | | 830 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.9 g |
| | さばの味噌煮 | さばの味噌煮 | | | | | 23.5 g |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 ちくわ | | さといも でん粉 | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな | 3.6 g |
| | ほうれん草と白菜のお浸し | かつお節 | | | | もやし ほうれん草 | |
| | 小袋きよみオレンジ | | | | きよみオレンジ | | |
| 15 ・ 木 | 胚芽パンズライス | | | パン | | | 802 kcal |
| | みかんジュース | | | | | みかんジュース | 36.7 g |
| | ほたて串フライ | ほたて串フライ | | 油 | | | 25.0 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | 3.7 g |
| | 大豆のチリコンカン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------|-----------|------------------|-----|-------------------|----|---------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 16 ・ 金 | ごはん | | | 米 | | | 913 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.3 g |
| | 炒り豆腐 | 豚肉 豆腐 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | たまねぎ にんじん グリンピース | 24.4 g |
| | わかめの煮びたし | わかめ 油揚げ かつお節 | | 砂糖 | | ねぎ | 2.4 g |
| | 大豆と小魚の炒り煮 | 大豆 煮干し | | でん粉 油 ごま 砂糖 | | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7～28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

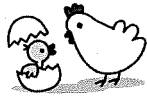
☆印は、パクパクあつぎ産産物です。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

★は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。

※特定原材料7品目は(乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かに)です。



4月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

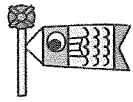
| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------------------|------------------|-----|-------------------|----|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 9 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.9 g |
| | みそかつ | ひれかつ 味噌 | | 油 砂糖 かつくり粉 | | にんにく | | 25.4 g |
| | お祝いすまし汁 | なると 豆腐 ゆば | | | | にんじん 干しいたけ みつば こまつな | | 2.9 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 かつくり粉 | | にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース | | |
| ☆ 10 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.9 g |
| | あんかけやきそば | 豚肉 | | 油 かつくり粉 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし こまつな | | 20.2 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) ナムル | ポークしゅうまい | | | | | | 3.2 g |
| | | | | 油 ごま | | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | | |
| 11 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 777 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.0 g |
| | さわらの西京焼き | さわらの西京焼き | | | | | | 18.9 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく | | 3.8 g |
| | 荳わかめのきんぴら | 豚肉 さつまあげ 荳わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| 12 ・ 木 | いちごマーブル食パン | | | パン | | | | 829 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.1 g |
| | チキンフライフライ | チキンフライ | | 油 | | | | 30.8 g |
| | 白いんげん豆のミネストローネ | ベーコン いんげん豆 | | じゃがいも 油 | | にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー キャベツ パセリ | | 3.2 g |
| | ブロッコリーのソテー お祝いゼリー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー お祝いいちごゼリー | | |
| 13 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 828 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.2 g |
| | 和風ハンバーグ | ハンバーグ | | 砂糖 かつくり粉 | | ねぎ | | 23.1 g |
| | 高野豆腐のスープ | 鶏肉 高野豆腐 | | かつくり粉 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ | | 3.1 g |
| | こんにゃくと野菜のごま煮 | 豚肉 | | 油 砂糖 ごま | | にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん | | |
| ☆ 16 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 852 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.5 g |
| | 白身魚の香味焼き | 白身魚の香味焼き | | | | | | 25.2 g |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なると | | ワンタンの皮 | | にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな | | 3.0 g |
| | チンジャオロースー | 豚肉 | | 油 砂糖 かつくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ ピーマン たけのこ | | |
| ☆ 17 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 883 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 41.6 g |
| | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ | | | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | | 30.6 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) かつお和え | 鶏肉 | | かつくり粉 油 | | | | 3.6 g |
| | | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | | |
| 18 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 939 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 28.5 g |
| | ポークカレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | たまねぎ にんじん りんご | | 28.3 g |
| | コロッケ | コロッケ | | 油 | | | | 3.1 g |
| | ミモザサラダ(ドレッシング) | 炒り卵 ハム | | ドレッシング | | キャベツ | | |
| ☆ 19 ・ 木 | 胚芽コッペパン | | | パン | | | | 760 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.0 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | | 28.2 g |
| | 肉団子のスープ | 肉団子 | | | | にんじん だいこん たまねぎ こまつな | | 3.8 g |
| | キャベツとウインナーのソテー りんごジャム | ウインナーソーセージ | | 油 | | とうもろこし キャベツ | | |
| | | | | りんごジャム | | | | |
| ★ 20 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 803 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.9 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かつくり粉 油 砂糖 | | | | 25.6 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | | 2.4 g |
| | 野菜炒め | 豚肉 | | 油 | | もやし キャベツ には | | |
| 23 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 902 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 38.5 g |
| | 中華丼 | 豚肉 なると うずら卵 | | 油 かつくり粉 | | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい にんじん | | 30.4 g |
| | 揚げそばの豆板醤 わかめスープ | そば | | かつくり粉 砂糖 油 | | にんにく しょうが ねぎ | | 3.3 g |
| | | 鶏肉 豆腐 わかめ | | | | しょうが ねぎ | | |
| 24 ・ 火 | スパゲティ | | | めん | | | | 827 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 39.4 g |
| | イタリアンソース | 豚肉 あさり チーズ | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ | | 14.4 g |
| | スパニッシュオムレツ ガーリックソテー | スパニッシュオムレツ いか | | | | | | 2.8 g |
| | | | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------|------------------|-----|-------------------|----|------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 25 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 883 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.0 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | | 27.6 g |
| | 貝柱と豆腐のスープ | 焼き豚 ほたて貝柱 豆腐 | | かたくり粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ | | 2.5 g |
| | 豚肉とビーフンのピリ辛炒め | 豚肉 | | 油 砂糖 ビーフン ごま | | にんにく しょうが たまねぎ なら にんじん | | |
| ☆ 26 ・ 木 | ピタパン | | | パン | | | | 794 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.2 g |
| | 大豆のチリコンカーン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | | 31.3 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんにく たまねぎ だいこん こまつな | | 3.2 g |
| | キャラメルポテト | | | さつまいも 油 バター 砂糖 | | | | |
| | アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | | |
| ☆ 27 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 804 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.4 g |
| | 肉団子の和風あんかけ(3こ) | 肉団子 | | かたくり粉 砂糖 | | | | 18.7 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 味噌 | | ふ | | キャベツ こまつな | | 3.3 g |
| | じゃがいもの旨煮 | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく いんげん | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 今月使用している大豆は、厚木市で収穫された「津久井在来種大豆」です。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産です。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



5月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|------------------|--------------|------------------|-----|-------------------|----|---------------------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 780 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.0 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ ねぎ | 18.3 g |
| | しらす入り卵焼き | しらす入り卵焼き | | | | | 3.9 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ こまつな | |
| 2 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 791 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.1 g |
| | かつおのごまだれ | かつお | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく | 18.4 g |
| | すまし汁 | 豆腐 | | | | にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな | 2.5 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | 切干し大根 こんにゃく | |
| 7 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 917 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.7 g |
| | 三色丼(小袋きざみのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが さやいんげん | 23.2 g |
| | あじの南蛮漬け | あじ | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ ピーマン 赤ピーマン | 2.9 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | |
| | かしわもち | | | かしわもち | | | |
| 8 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 781 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.0 g |
| | タンメン | 豚肉 かまぼこ | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら | 19.7 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 3.4 g |
| | ナムル | | | 油 ごま | | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | |
| ★ 9 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 792 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.6 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 | | | 26.0 g |
| | 若竹汁 | わかめ | | | | にんじん たけのこ 干しいたけ | 2.6 g |
| | のり酢和え | ツナ のり | | | | もやし ほうれん草 | |
| 10 ・ 木 | 米粉ロールパン | | | パン | | | 794 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.6 g |
| | いそのポテト | あおのり | | じゃがいも 油 | | | 32.2 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 砂糖 | | にんにく にんじん たまねぎ パセリ セロリー トマト さやいんげん | 3.1 g |
| | ツナのパペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | |
| 11 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 820 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.5 g |
| | 鮭の塩焼き | 鮭の塩焼き | | | | | 20.9 g |
| | すきやき風煮 | 豚肉 豆腐 | | 砂糖 じゃがいも | | にんじん しらたき ねぎ | 3.5 g |
| | もやしのおひたし | かつお節 | | | | もやし キャベツ | |
| 14 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 896 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 42.4 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | かたくり粉 砂糖 | | | 27.6 g |
| | 割干し大根の味噌汁 | 煮干し 味噌 油揚げ | | | | 割干し大根 ねぎ | 2.9 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース | |
| 15 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 922 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.9 g |
| | きつねうどん | 鶏肉 油揚げ | | | | にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 29.3 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | 3.1 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | |
| 16 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 800 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.6 g |
| | たけのこチャーハンの具 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん | 22.2 g |
| | 白身魚の香味揚げ | メルルーサ | | かたくり粉 油 砂糖 | | しょうが ねぎ | 2.8 g |
| | 五目スープ | 鶏肉 なた | | 春雨 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな | |
| 17 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 769 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 45.1 g |
| | 大豆のチリコンカーン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | 30.6 g |
| | スパイシーチキン | スパイシーチキン | | | | | 3.7 g |
| | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 押し麦 | | にんじん だいこん キャベツ こまつな | |
| 18 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 759 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.4 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | 17.2 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく | 3.2 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | |
| 21 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 780 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.0 g |
| | ピビンバ丼 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく にんじん ぜんまい 大豆もやし こまつな | 21.8 g |
| | かに玉 | かに玉 | | 砂糖 かたくり粉 | | ねぎ | 3.3 g |
| | トック | | | トック | | にんじん たまねぎ えのきたけ にら | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------|----------------|------------------------|-----|-------------------|----|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 22 ・ 火 | スパゲティ | | | めん | | | | 857 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 38.4 g |
| | クリームソース | ベーコン 鶏肉 スキムミルク クリーム | | バター 油 小麦粉 | | たまねぎ しめじ ほうれん草 | | 26.3 g |
| | ミートボール(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | | 3.0 g |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー | | |
| | 小袋オレンジ | | | | | オレンジ | | |
| 23 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.4 g |
| | さばの竜田揚げ | さばの竜田揚げ | | 油 | | | | 31.4 g |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 味噌 生揚げ | | | | ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ | | 2.8 g |
| | ひじきの煮物 | ひじき さつま揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん | | |
| 24 ・ 木 | ロールパン | | | パン | | | | 821 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.8 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ | | 33.0 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | 3.9 g |
| | コールスロー(ドレッシング) | ハム | | ドレッシング | | とうもろこし にんじん キャベツ | | |
| 25 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 884 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.4 g |
| | 野菜カレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | | 23.3 g |
| | ひれかつ | ひれかつ | | 油 | | | | 2.9 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし 赤ピーマン アスパラガス | | |
| 30 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 824 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.1 g |
| | いわしのおろし煮 | いわしのおろし煮 | | | | | | 23.8 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | | 2.3 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 油 | | | | |
| 31 ・ 木 | ミルクパン | | | パン | | | | 867 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.4 g |
| | メンチカツ(ソース) | メンチカツ | | 油 | | | | 31.2 g |
| | マンハッタンクラムチャウダー | ベーコン あさり | | 油 じゃがいも | | にんにく たまねぎ セロリー トマト にんじん ピーマン パセリ | | 3.9 g |
| | キャベツとウインナーのソテー | ウインナーソーセージ | | 油 | | とうもろこし キャベツ | | |
| | ミルメーク | | | ミルメーク | | | | |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産産です。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



6月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------|------------------|-----|-------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 860 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 40.4 g |
| | さばのごま衣焼き | さばのごま衣焼き | | | | | 25.9 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | | かたくり粉 | | にんじん ねぎ | 2.6 g |
| | こんにやくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにやく | |
| ☆ 4 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.0 g |
| | 焼肉ライス | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんにく たまねぎ りんご ビーマン | 27.0 g |
| | 肉団子の甘酢あん(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 3.5 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 かたくり粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | |
| 5 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 863 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.6 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | 22.6 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | 3.1 g |
| | キャベツともやしのおひたし | かつお節 | | | | もやし キャベツ | |
| ☆ 6 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 819 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.1 g |
| | いわしのしょうが煮 | いわしのしょうが煮 | | | | | 21.4 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | 3.0 g |
| | 豆と野菜の五目煮 | 鶏肉 昆布 さつま揚げ 大豆 | | 油 砂糖 | | ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ | |
| 7 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | 799 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.4 g |
| | ハンバーグデミグラスソース | ハンバーグ | | 油 砂糖 | | たまねぎ | 24.8 g |
| | ポトフ | 豚肉 | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん フルーツミックス(もも・みかん・ りんご) ナタデココ | 3.5 g |
| | かむかむフルーツミックス | | | | | | |
| ☆ 8 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 882 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.1 g |
| | 揚げさばの豆板醤 | さば | | かたくり粉 油 砂糖 | | にんにく しょうが ねぎ | 27.9 g |
| | チャブスイ | 豚肉 いか | | かたくり粉 油 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ しょうが こまつな | 2.7 g |
| | 切干し大根の中華サラダ | 焼き豚 | | 砂糖 油 | | もやし にんじん 切干し大根 いら | |
| 11 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 801 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.6 g |
| | 鮭のゆであん焼き | 鮭のゆであん焼き | | | | | 17.3 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 味噌 わかめ | | じゃがいも | | たまねぎ | 2.7 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん | |
| ☆ 12 ・ 火 | ライトフランスパン | | | パン | | | 844 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.9 g |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | 28.6 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | 3.3 g |
| | ショートパスタと豆のトマト煮 | ベーコン いんげん豆 大豆 | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト | |
| 13 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 861 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.0 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 25.0 g |
| | サンラータン | 豚肉 ほたて貝柱 豆腐 卵 | | かたくり粉 | | にんじん えのきたけ ねぎ | 2.8 g |
| | チンジャオロースー | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ビーマン | |
| ☆ 14 ・ 木 | 黒コッペパン | | | パン | | | 766 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.6 g |
| | 鮭フライ(ソース) | 鮭フライ | | 油 | | | 27.1 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも | | にんにく セロリー にんじん トマト たまねぎ キャベツ パセリ | 3.8 g |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | | 油 | | どうもろこし ブロッコリー | |
| ★ 15 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 804 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.8 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 油 砂糖 | | | 23.0 g |
| | 豚肉とたけのこのスープ | 豚肉 わかめ | | | | にんじん たけのこ ねぎ | 2.3 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんじん 切干し大根 こんにやく | |
| 18 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 785 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.6 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 19.8 g |
| | すまし汁 | 豆腐 わかめ | | | | 干しいたけ えのきたけ ねぎ | 3.5 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにやく | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|---------------|------------------|-----|-------------------|----|--------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 19 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 898 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.7 g |
| | タンタンメン | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな | | 33.4 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | | 2.9 g |
| 20 ・ 水 | ぜんまいナムル | | | 油 | | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 770 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 28.2 g |
| | さんまのおろし煮 | さんまのおろし煮 | | | | | | 21.0 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ | | 2.8 g |
| ☆ 21 ・ 木 | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 ごま | | もやし こまつな ねぎ しょうが にんにく | | |
| | マープル食パン | | | パン | | | | 780 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.2 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | | 26.7 g |
| | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 押し麦 | | にんじん だいこん キャベツ こまつな | | 3.5 g |
| | ひじきとツナのイタリアン | ひじき ツナ 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ とうもろこし トマト | | |
| 22 ・ 金 | さくらんぼゼリー | | | | | さくらんぼゼリー | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 932 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.8 g |
| | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | | 30.1 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | | にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | | 2.4 g |
| ☆ 25 ・ 月 | 味噌炒め | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 | | たまねぎ キャベツ もやし いら | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 925 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.4 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | | 29.5 g |
| 26 ・ 火 | ワンタンスープ | 豚肉 なんと | | ワンタンの皮 | | にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな | | 2.8 g |
| | 豚肉とビーフンのピリ辛炒め | 豚肉 | | 油 ビーフン ごま 砂糖 | | にんにく しょうが たまねぎ いら にんじん | | |
| | ゆでめん | | | めん | | | | 770 kcal |
| ☆ 27 ・ 水 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.5 g |
| | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ | | | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | | 20.4 g |
| | 千草焼き | 千草焼き | | | | | | 3.6 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | | |
| ☆ 28 ・ 木 | ごはん | | | ごはん | | | | 853 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.6 g |
| | いわしのさんが揚げ(2こ) | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | | 24.5 g |
| | 夏のっぺ | 鶏肉 ちくわ | | じゃがいも かたくり粉 | | にんじん とうがん ねぎ こまつな | | 2.6 g |
| ☆ 29 ・ 金 | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ | | |
| | サンドパン | | | パン | | | | 891 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 41.3 g |
| | ドライカレー | 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース | | 33.4 g |
| ☆ 29 ・ 金 | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | | 4.0 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 788 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.1 g |
| ☆ 29 ・ 金 | あじの南蛮漬け | あじ | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ 赤ピーマン ピーマン | | 18.0 g |
| | 具だくさん味噌汁 | 煮干し 味噌 油揚げ | | じゃがいも | | にんじん ねぎ こまつな | | 3.1 g |
| | きんぴらごぼう | さつまいも | | 油 砂糖 | | ごぼう にんじん | | |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

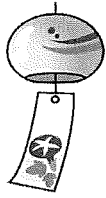
※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

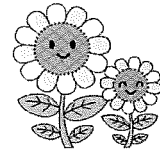
ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



7月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------|-----|-----------------------|-----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 2 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.6 g |
| | ピビンバ丼 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく にんじん ぜんまい 大豆もやし こまつな | 21.7 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 2.8 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 かたくり粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | |
| ☆ 3 ・ 火 | ハードめん | | | めん | | | 812 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.9 g |
| | 夏野菜のイタリアンソース | 豚肉 あさり 大豆 チーズ | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ スズキニ | 24.4 g |
| | たこナゲット(2こ) フレンチサラダ | たこナゲット | | 油 砂糖 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | 2.5 g |
| ★ 4 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 757 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.6 g |
| | 和風ハンバーグ | ハンバーグ | | 砂糖 かたくり粉 | | ねぎ | 19.2 g |
| | もずくスープ にんじんしりしり | なると もずく ツナ | | 油 ごま 油 | | にんじん 干しいたけ ねぎ にんじん もやし | 3.1 g |
| ☆ 5 ・ 木 | 胚芽コッペパン | | | パン | | | 911 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.0 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 | | | 39.3 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 | 3.8 g |
| | 豚肉のレモンしょうが炒め あんずジャム | 豚肉 | | 油 砂糖 あんずジャム | | たまねぎ にんじん しょうが にら レモン | |
| ☆ 6 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 23.0 g |
| | 星形コロッケ | | | コロッケ 油 | | | 20.6 g |
| | 七夕風すまし汁 枝豆入りひじきの煮物 七夕ゼリー | かまぼこ わかめ 豆腐 ひじき ちくわ | | 油 砂糖 | | にんじん こまつな にんじん こんにゃく えだまめ 七夕ゼリー | 2.7 g |
| | ☆ 9 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | |
| 飲むヨーグルト | | 飲むヨーグルト | | | | | 28.6 g |
| 夏野菜カレー | | 豚肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす りんご かぼちゃ | 13.0 g |
| ほうれん草オムレツ アスパラとコーンのソテー | | ほうれん草オムレツ ハム | | 油 | | とうもろこし 赤ピーマン アスパラガス | 3.0 g |
| ☆ 10 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 854 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.4 g |
| | ちゃんぽん | 豚肉 いか えび さつま揚げ かまぼこ | | 油 | | たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが さやえんどう | 24.9 g |
| | 春巻き 冷凍みかん | 春巻き | | 油 | | みかん | 2.2 g |
| ☆ 11 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 867 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 40.1 g |
| | 夏そばろ かつおのごまだれ | 豚肉 炒り卵 味噌 かつお | | 油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく にんじん ゴーヤ しょうが にんにく | 24.1 g 3.4 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん こまつな 干しいたけ ねぎ | |
| ☆ 13 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.1 g |
| | 酢豚 小松菜と肉団子のスープ ゆで枝豆 | 豚肉 肉団子 | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン にんじん しょうが ねぎ こまつな えだまめ | 26.2 g 2.5 g |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



9月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------|------------------|------|-------------------|--------------------------|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 4 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 887 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.0 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし こまつな | | 27.3 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | | 3.3 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | | |
| 5 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 867 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.6 g |
| | ピピンパ丼 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく にんじん ぜんまい 大豆もやし こまつな | | 24.5 g |
| | 肉団子の甘酢あん(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | | 3.5 g |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なんと | | ワンタンの皮 | | にんじん 干しいたけ ねぎ | | |
| 6 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | | 863 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.3 g |
| | 大豆のチリコンカーン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | | 34.0 g |
| | フライドかぼちゃ | | | 油 | | かぼちゃ | | 3.7 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | |
| フローズンヨーグルト | フローズンヨーグルト | | | | | | | |
| ☆ 7 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 752 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.0 g |
| | あじのおろし煮 | あじのおろし煮 | | | | | | 16.0 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | | 3.2 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| ★ 10 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 791 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.2 g |
| | 鮭の塩焼き | 鮭の塩焼き | | | | | | 21.4 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 生揚げ 味噌 | | | | たまねぎ こまつな | | 3.7 g |
| | ひじきと大豆の煮もの | ひじき ちくわ 大豆 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| ☆ 11 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 916 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.6 g |
| | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ | | | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | | 28.5 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | | 3.4 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| ☆ 12 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 802 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.8 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | | 18.6 g |
| | チンジャオロースー | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン | | 2.6 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | | |
| 13 ・ 木 | 胚芽食パン | | | パン | | | | 751 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.6 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | | 21.9 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも | | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ | | 3.8 g |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー | | |
| ☆ 14 ・ 金 | あんずジャム | | | あんずジャム | | | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 931 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 28.3 g |
| | ポークカレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | たまねぎ にんじん りんご | | 26.9 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | | 3.1 g |
| フレンチサラダ | | | 油 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | | | |
| 18 ・ 火 | ハードめん | | | めん | | | | 843 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 42.6 g |
| | イタリアンソース | 豚肉 あさり チーズ | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム | | 23.9 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | | 3.1 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし 赤ピーマン アスパラガス | | |
| ☆ 19 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 834 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.3 g |
| | 鮭の南蛮漬け | 鮭 | | かたくり粉 砂糖 油 | | たまねぎ にんじん ピーマン | | 19.9 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | | 2.8 g |
| | じゃがいもの旨煮 | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん | | |
| 小袋巨峰 | | | | | 巨峰 | | | |
| 20 ・ 木 | 米粉ロールパン | | | パン | | | | 833 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 36.0 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ | | 28.0 g |
| | ポトフ | 豚肉 | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん | | 3.8 g |
| | 青菜とベーコンのソテー | ベーコン | | 油 | | キャベツ こまつな | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------|------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 21 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 891 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.1 g |
| | 中華混ぜご飯の具 | 焼き豚 | | 油 砂糖 | | にんじん たけのこ 干しいたけ えだまめ | | 31.7 g |
| | 油淋鶏(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | しょうが ねぎ | | 2.6 g |
| | もやしたんたんスープ | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | しょうが にんにく もやし ねぎ チンゲンサイ | | |
| 25 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 831 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 38.7 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | | 18.8 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | | 3.2 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | | |
| | お月見ゼリー | | | | | お月見ゼリー | | |
| 26 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 849 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 25.2 g |
| | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉のしょうが焼き | | | | | | 25.7 g |
| | つみれ汁 | つみれ団子 | | | | にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しょうが こまつな | | 2.6 g |
| | 割干し大根のごま酢和え | 油揚げ | | ごま 砂糖 油 | | にんじん 割干し大根 | | |
| ☆ 27 ・ 木 | チーズパン | | | パン | | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.4 g |
| | ささみフライ | ささみフライ | | 油 | | | | 27.6 g |
| | カントリースープ | 鶏肉 | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ セロリー こまつな | | 3.4 g |
| | 豚肉とパンネの和風ソテー | 豚肉 | | 油 バター マカロニ | | しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ | | |
| 28 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 845 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.4 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | | | 26.2 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | | かたくり粉 | | にんじん ねぎ | | 2.4 g |
| | 五目豆 | 大豆 昆布 | | 油 砂糖 | | にんじん 干しいたけ こんにゃく | | |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



10月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー・ たんぱく質・ 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|-----------------------------|------------------------------|-----|-----------------------------|----|-------------------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 773 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.8 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん | 20.9 g |
| | いわしのさんが揚げ すまし汁 | いわしのさんが揚げ 豆腐 わかめ | | 油 | | 干しいたけ えのきたけ ねぎ | 2.5 g |
| 2 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 762 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.7 g |
| | タンメン | 豚肉 かまぼこ | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たらもやし | 20.8 g |
| | 春巻き ぜんまいナムル | 春巻き 油 ごま | | | | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | 3.4 g |
| 3 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 767 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.6 g |
| | かに玉 中華風スープ | かに玉 なると 豆腐 わかめ | | 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま | | ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ | 18.0 g 3.3 g |
| | たらこ高菜ビーフン | 豚肉 たらこ | | 油 ビーフン | | にんにく ねぎ ビーマン しめじ 赤ピーマン 高菜漬 | |
| 4 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | 829 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.8 g |
| | たこナゲット(2こ) グラッシュ | たこナゲット 豚肉 | | 油 油 じゃがいも | | たまねぎ 赤ピーマン ビーマン | 31.1 g 3.2 g |
| | ツナ炒め アセロラゼリー | ツナ | | バター | | とうもろこし チンゲンサイ アセロラゼリー | |
| 5 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 762 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.7 g |
| | 鶏肉の照り焼き 味噌汁 | 鶏肉 煮干し 味噌 | | 砂糖 かたくり粉 ふ | | キャベツ こまつな | 18.1 g 3.0 g |
| | 切干し大根の含め煮 | 油揚げ | | 油 砂糖 | | こんにゃく 切干し大根 にんじん | |
| 9 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 865 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.7 g |
| | 肉なんばんうどん さつまいものパイ | 豚肉 油揚げ | | | | ねぎ こまつな | 25.8 g 3.4 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | |
| ☆ 10 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 859 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.3 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) 麻婆豆腐 | ポークしゅうまい 豚肉 味噌 豆腐 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが ねぎ たら にんじん 干しいたけ もやし | 23.3 g 3.1 g |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なると | | ワンタンの皮 | | ねぎ こまつな | |
| 11 ・ 木 | コッペパン | | | パン | | | 756 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.5 g |
| | ホキの香草フライ 野菜スープ | ホキの香草フライ 鶏肉 | | 油 | | にんじん たまねぎ キャベツ | 27.1 g 3.2 g |
| | ジャーマンポテト 小袋ブルーベリージャム | ベーコン | | じゃがいも バター ブルーベリージャム | | パセリ たまねぎ | |
| ☆ 12 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 837 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.2 g |
| | さばの塩焼き 沢煮わん | さばの塩焼き 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | 28.1 g 3.0 g |
| | 五目豆 | 大豆 昆布 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく 干しいたけ | |
| 15 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 872 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.7 g |
| | 三色丼(小袋きざみのり) あじのフライ(ソース) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり あじフライ | | 砂糖 油 | | しょうが さやいんげん | 26.5 g 2.8 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | |
| 16 ・ 火 | ハードめん | | | めん | | | 844 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.9 g |
| | ミートソース ほうれん草オムレツ | ベーコン 豚肉 レンズ豆 大豆 ほうれん草オムレツ | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ パセリ | 23.7 g 2.6 g |
| | アスパラとコーンのソテー 紅茶マフィン | ハム | | 油 紅茶マフィン | | とうもろこし 赤ピーマン アスパラガス | |
| 17 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 940 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.3 g |
| | チキン南蛮(2こ・小袋タルタルソース) 豚汁 | 鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 | | かたくり粉 油 砂糖 タルタルソース じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ | 33.7 g 2.5 g |
| | ピーマンとじゃこのふりかけ | ちりめんじゃこ | | 油 砂糖 ごま | | ピーマン | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|-----|--------------------|----|---|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 18 ・ 木 | さつまいもパン | | | パン | | | | 855 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.8 g |
| | コロッケ | | | コロッケ 油 | | | | 29.0 g |
| | オニオンスープ マカロニのトマトソース | ベーコン 豚肉 レンズ豆 | | 油 マカロニ | | たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく たまねぎ エリンギ | | 3.4 g |
| 19 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 804 kcal |
| | りんごジュース | | | | | りんごジュース | | 27.9 g |
| | 大根カレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん りんご | | 15.3 g |
| | スパイシーチキン ハニーサラダ | スパイシーチキン ハム | | 砂糖 はちみつ 油 | | とうもろこし キャベツ にんじん たまねぎ | | 2.7 g |
| ☆ 22 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.5 g |
| | 肉団子の甘辛たれ(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 油 | | | | 15.9 g |
| | 春雨スープ 切干し大根の中華サラダ | ハム 焼き豚 | | 春雨 かたくり粉 砂糖 油 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ もやし にんじん 切干し大根 にら | | 2.8 g |
| ☆ 23 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 752 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.4 g |
| | きつねうどん しらす入り卵焼き | 鶏肉 油揚げ しらす入り卵焼き | | | | にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | | 20.1 g |
| | キャベツともやしのおひたし | かつお節 | | | | キャベツ もやし | | 3.1 g |
| ☆★ 24 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 890 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.3 g |
| | 豚肉のかりん揚げ | 豚肉 | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | | | | 27.2 g |
| | のっぺい汁 茎わかめのきんぴら | 鶏肉 ちくわ 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | さといも かたくり粉 油 砂糖 | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく にんじん | | 3.2 g |
| 25 ・ 木 | サンドパン | | | パン | | | | 809 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 30.5 g |
| | 豆まめドライカレー | 豚肉 レンズ豆 大豆 いんげん豆 | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ トマト | | 26.3 g |
| | いそのポテト 鶏肉のスープ煮 | 青のり 鶏肉 | | じゃがいも 油 | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | 3.5 g |
| 26 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 799 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 28.9 g |
| | さんまのおろし煮 いもち汁 | さんまのおろし煮 鶏肉 | | いもち団子 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | | 21.3 g |
| | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 ごま | | もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ | | 2.8 g |
| ☆ 29 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 820 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 28.8 g |
| | さばのごま衣焼き さつま汁 | さばのごま衣焼き 豚肉 味噌 | | | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | | 24.1 g |
| | のり酢和え | ツナ のり | | さつまいも | | もやし こまつな | | 3.1 g |
| ☆ 30 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 908 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 43.8 g |
| | タンタンメン | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな | | 30.0 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) いかのしょうが炒め | ぎょうざ いか | | 油 | | たまねぎ ピーマン しょうが | | 3.7 g |
| 31 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 913 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.9 g |
| | ハヤシライス いわしのオリーブ煮 | 豚肉 クリーム いわしのオリーブ煮 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん しめじ | | 32.1 g |
| | フレンチサラダ かぼちゃプリン | | | 油 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | | 2.6 g |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 16日(火)と31日(水)の主食は栄養価の調整のため、通常より少し少なめの量となります。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。
- ※ 特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



11月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|------------------|------------------------|-----|--------------------|----|------------------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★ 1 ・ 木 | コッペパン | | | パン | | | 836 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.3 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | 31.3 g |
| | ポトフ | 豚肉 ウインナーソーセージ | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ だいこん セロリー | 3.7 g |
| | ツナのペペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | |
| | 小袋湘南ゴールドジャム | | | 湘南ゴールドジャム | | | |
| 2 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.8 g |
| | 和風あん入りハンバーグ | 和風あん入りハンバーグ | | | | | 18.4 g |
| | 小松菜と肉団子のスープ | 肉団子 | | | | にんじん しょうが ねぎ こまつな | 2.9 g |
| | ひじきの煮物 | ひじき さつま揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん | |
| ★ 5 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 799 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.5 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく | 21.0 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | | 2.8 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 味噌 | | じゃがいも | | ほうれん草 ねぎ | |
| ☆ 7 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 778 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.2 g |
| | じゃこと昆布のふりかけ | 昆布 ちりめんじゃこ かつお節 | | ごま 砂糖 | | | 17.7 g |
| | 肉団子の和風あん(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 2.9 g |
| | おでん | 昆布 ちくわ さつま揚げ うずら卵 | | さといも 砂糖 | | にんじん だいこん こんにゃく | |
| 8 ・ 木 | ぶどうパン | | | パン | | | 826 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.8 g |
| | ししゃものエスカベージュ(2こ) | ししゃも | | かたくり粉 油 砂糖 | | にんじん たまねぎ レモン パセリ | 30.5 g |
| | 白菜スープ | 鶏肉 | | 油 | | たまねぎ にんじん はくさい | 3.6 g |
| | キャベツとウインナーのソテー | ウインナーソーセージ | | 油 | | とうもろこし キャベツ | |
| | お米のムース | | | お米のムース | | | |
| ☆ 9 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 859 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.7 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 23.7 g |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 味噌 豆腐 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ しょうが にら ねぎ | 2.9 g |
| | ひじきとツナのサラダ | ツナ ひじき | | 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし | |
| 12 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 846 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.1 g |
| | 豚肉のかりん揚げ | 豚肉 | | かたくり粉 油 ごま 砂糖 | | | 26.2 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな | 2.2 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんじん 切干し大根 こんにゃく | |
| 13 ・ 火 | ふたごパン | | | パン | | | 757 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.9 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | 31.7 g |
| | かぶのミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも | | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト かぶ かぶの葉 | 3.9 g |
| | ミモザサラダ(ドレッシング) | 炒り卵 ハム | | ドレッシング | | キャベツ | |
| 14 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 905 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.2 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | | 29.9 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | 2.4 g |
| | 味噌五目豆 | 鶏肉 大豆 味噌 | | 油 砂糖 | | しょうが にんじん 干しいたけ | |
| 15 ・ 木 | 黒コッペパン | | | パン | | | 774 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.2 g |
| | ミートボール(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 25.5 g |
| | コーンポタージュ | ベーコン 鶏肉 スキムミルク クリーム | | バター 油 小麦粉 | | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ | 3.7 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | 赤ピーマン アスパラガス | |
| ☆ 16 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 844 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 40.6 g |
| | かつおの甘辛がらめ | かつお | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | しょうが にんにく | 22.6 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | | かたくり粉 | | にんじん ねぎ | 2.6 g |
| | こんにゃくと野菜のごま煮 | 豚肉 | | 油 砂糖 ごま | | にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------|------------------|------|-------------------|------------------|-----------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 19 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 835 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.8 g |
| | 千草焼き | 千草焼き | | | | | 17.9 g |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 油 ジャガイモ 砂糖 | | たまねぎ にんじん しらたき | 2.4 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ こまつな | |
| 20 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 806 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.0 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい もやし | 23.2 g |
| | 白身魚の香味揚げ | メルルーサ | | コーンスターチ 油 砂糖 | | しょうが ねぎ | 3.4 g |
| ぜんまいナムル | | | 油 ごま | | にんじん チンゲンサイ ぜんまい | | |
| ☆ 21 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 869 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.7 g |
| | さばの塩焼き | さばの塩焼き | | | | | 27.2 g |
| | さつま汁 | 豚肉 味噌 | | さつまいも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ | 3.4 g |
| | 割干し大根の五目煮 | 昆布 油揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん 割干し大根 こんにゃく | |
| ☆ 22 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 801 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.6 g |
| | スラッピージョー | 豚肉 大豆 レンズ豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト | 30.4 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ | 4.2 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | |
| 26 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 866 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.6 g |
| | しょうが焼き丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく たまねぎ にんじん しょうが | 30.5 g |
| | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | 2.3 g |
| | すまし汁 | 豆腐 わかめ | | | | にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ | |
| ☆ 27 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 797 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.3 g |
| | お煮かけうどん | 鶏肉 ちくわ | | | | にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい | 22.4 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | 3.2 g |
| | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 ごま | | もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ | |
| ☆ 28 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 843 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.3 g |
| | ポークカレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 ジャガイモ 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | 20.3 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | 3.0 g |
| | コールスロー(ドレッシング) | ハム | | ドレッシング | | とうもろこし にんじん キャベツ | |
| 29 ・ 木 | ロールパン | | | パン | | | 852 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.9 g |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | 36.2 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こなつな | 3.7 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | |
| ☆ 30 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 807 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.9 g |
| | いわしのおろし煮 | いわしのおろし煮 | | | | | 16.5 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 2.7 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 油 | | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

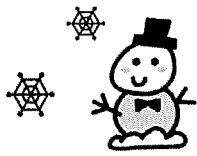
※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、バクパクあつぎ産デーです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料8品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



12月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------------|----------------|------------------|----------|--------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 3 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 822 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.4 g |
| | 三色丼(小袋きざみのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが さやいんげん | 24.5 g |
| | さんまのしょうが煮 | さんまのしょうが煮 | | | | | 2.8 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | |
| ☆ 4 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 785 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.1 g |
| | 味噌ラーメン | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし もやし にら こまつな | 21.2 g |
| | 肉団子の甘辛たれ(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 油 | | | 3.9 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく 赤ピーマン アスパラガス | |
| ☆ 5 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 845 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.8 g |
| | いわしのかば焼き | いわし | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | | 24.1 g |
| | 筑前煮 | 鶏肉 | | 油 さといも 砂糖 | | ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん こんにゃく | 2.4 g |
| | 白菜のごま和え | | | ごま 砂糖 | | もやし にんじん はくさい | |
| 6 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | 756 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.5 g |
| | ハンバーグデミグラスソース | ハンバーグ | | 油 砂糖 | | たまねぎ | 28.6 g |
| | ミネストローネ | ベーコン 鶏肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ | 3.8 g |
| | フレンチサラダ | | | 砂糖 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ | |
| ☆ 7 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 830 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.9 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 | | | 24.6 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | さといも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく | 2.2 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | こんにゃく にんじん 切干し大根 | |
| 10 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 847 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.3 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 27.2 g |
| | わかめスープ | 鶏肉 豆腐 わかめ | | | | しょうが ねぎ | 2.7 g |
| | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン | |
| 11 ・ 火 | ハードめん | | | めん | | | 899 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 40.9 g |
| | ミートソース | ベーコン 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ セロリー にんじん しめじ パセリ | 29.2 g |
| | スパイシーチキン | スパイシーチキン | | | | | 2.0 g |
| | ポパイサラダ(ドレッシング) | | | ドレッシング | | ほうれんそう にんじん とうもろこし | |
| クリスマスケーキ | | | クリスマスケーキ | | | | |
| ☆ 12 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 825 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.0 g |
| | 冬野菜カレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん りんご | 22.3 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | 2.9 g |
| | コールスロー | ハム | | マヨネーズ 砂糖 ごま | | キャベツ とうもろこし にんじん | |
| ☆ 13 ・ 木 | ロールパン | | | パン | | | 821 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.9 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | 31.7 g |
| | ABCマカロニスープ | 鶏肉 | | マカロニ | | たまねぎ にんじん セロリー パセリ | 3.7 g |
| | 青菜とハムのソテー | ハム | | 油 | | キャベツ こまつな | |
| ☆☆ 14 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 782 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.8 g |
| | さばのカレー味噌煮 | さばのカレー味噌煮 | | | | | 24.6 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ | 2.6 g |
| | 磯香和え | のり かつお節 | | 油 | | もやし ほうれん草 | |
| ☆ 17 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 850 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.8 g |
| | 鶏肉の甘酢あん(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん | 25.1 g |
| | 具だくさん味噌汁 | 煮干し 味噌 油揚げ | | じゃがいも | | ごぼう にんじん ねぎ こまつな | 2.6 g |
| | いか団子と大根の煮物 | いか団子 | | 砂糖 | | にんじん だいこん | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) | |
|-------------------|-----------|------------------|-------|-------------------|----|---------------------|------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | | |
| ☆ 18 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 764 kcal | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.1 g | |
| | しつぽうどん | 鶏肉 | 油揚げ | さといも | | にんじん | ごぼう | 19.6 g | |
| | かつお和え | かまぼこ | かつお節 | | | キャベツ | こまつな | 2.2 g | |
| | 大豆と小魚の炒り煮 | 大豆 | 煮干し | かたくり粉 | 油 | ごま | 砂糖 | | |
| ☆ 19 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 806 kcal | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 26.2 g | |
| | さばのごま衣焼き | さば | ごま衣焼き | | | | | 22.4 g | |
| | かぼちゃ団子汁 | 鶏肉 | | かぼちゃ団子 | | ごぼう | にんじん | 2.9 g | |
| | ゆず香和え | | | | | 干しいたけ | ねぎ | こまつな | |
| | | | | | | もやし | キャベツ | ほうれんそう | |
| | | | | | | ゆず | | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 11日(火)の主食は栄養価の調整のため、通常より少し少なめの量となります。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産産物です。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。
- ※ 特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



1月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

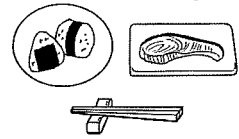
| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------------|----------------|------------------|-----|-------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★☆ 11 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 851 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.5 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | かたくり粉 砂糖 | | | 20.8 g |
| | いもち汁 | 鶏肉 | | いもち団子 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 3.4 g |
| 15 ・ 火 | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | こんにゃく にんじん | |
| | ゆでめん | | | ゆでめん | | | 755 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.1 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | 19.3 g |
| ☆ 16 ・ 水 | 肉団子の和風あん(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 3.2 g |
| | ブロッコリーのおかか炒め | かつお節 | | 油 | | ブロッコリー | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 914 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.1 g |
| 17 ・ 木 | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | 29.7 g |
| | 豚汁 | 豚肉 味噌 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ | 2.4 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 油 | | | |
| | 黒コッペパン | | | パン | | | 821 kcal |
| ☆ 18 ・ 金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.3 g |
| | ささみフライ | ささみフライ | | 油 | | | 25.4 g |
| | かぶのミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも | | にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマト かぶ かぶの葉 | 3.4 g |
| | ツナのペペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | |
| ☆ 21 ・ 月 | アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 801 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.6 g |
| | 鶏そぼろ丼(小袋さざみのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが | 18.6 g |
| ☆ 22 ・ 火 | あじのおろし煮 | あじのおろし煮 | | | | | 2.8 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | さといも | | ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく ねぎ | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 884 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.7 g |
| ☆ 23 ・ 水 | かつおのごまだれ | かつお | | かたくり粉 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく | 25.6 g |
| | もずくスープ | 鶏肉 なたも もずく | | | | にんじん 干しいたけ ねぎ | 2.3 g |
| | にんじんしりしり | ツナ 炒り卵 | | 油 | | にんじん もやし | |
| | ホットラーメン | | | めん | | | 805 kcal |
| ☆ 24 ・ 木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.4 g |
| | 味噌ラーメン | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん とうもろこし もやし ねぎ にら こまつな | 21.3 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 3.9 g |
| | ガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく 赤ピーマン アスパラガス | |
| ☆ 25 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 823 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.1 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | 砂糖 油 かたくり粉 | | | 22.0 g |
| | 厚木風雑煮(青のり) | 鶏肉 青のり | | さといも 白玉団子 | | だいこん ほうれん草 | 2.8 g |
| ☆ 28 ・ 月 | 煮なます | 油揚げ | | 油 ごま 砂糖 | | にんじん 切干し大根 干しいたけ しらたき | |
| | 小袋かつお節 | かつお節 | | | | | |
| | 胚芽パンズスライス | | | パン | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.5 g |
| ☆ 29 ・ 火 | ハンバーグ | ハンバーグ | | 砂糖 | | | 29.3 g |
| | チキンスープ | 鶏肉 | | | | たまねぎ にんじん こまつな | 3.9 g |
| | コーンポテト | | | じゃがいも バター | | とうもろこし パセリ | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 796 kcal |
| ☆ 29 ・ 火 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.6 g |
| | ブルコギ丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 ごま かたくり粉 | | にんにく たまねぎ にんじん もやし しょうが ねぎ にら | 20.8 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 2.9 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 かたくり粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | |
| 28 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 897 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.1 g |
| | 揚げさばの豆板醤 | さば | | かたくり粉 油 砂糖 | | にんにく しょうが ねぎ | 31.0 g |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なたも | | ワンタンの皮 | | にんじん 干しいたけ もやし ねぎ こまつな | 3.1 g |
| ☆ 29 ・ 火 | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン | |
| | ゆでめん | | | めん | | | 826 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.7 g |
| | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ | | | | だいこん にんじん ねぎ こまつな | 24.2 g |
| ☆ 29 ・ 火 | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | 3.3 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------------|------------------|-----|-------------------|----|-------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 30 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 775 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.7 g |
| | かに玉 | かに玉 | | 砂糖 かたくり粉 | | ねぎ | 17.5 g |
| | 白菜のスープ | 鶏肉 | | 油 | | たまねぎ にんじん はくさい こまつな | 2.3 g |
| | 切干し大根のピリ辛 小袋りんご | 豚肉 | | 油 砂糖 | | こんにゃく 切干し大根 にんじん りんご | |
| 31 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 751 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | 39.5 g |
| | 豆まめドライカレー | 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ トマト | 22.4 g |
| | スパイシーチキン | スパイシーチキン | | | | | 3.7 g |
| | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 押し麦 | | にんじん だいこん キャベツ こまつな | |
| 栄養所要量の基準 | | | | | | | |
| エネルギー | | | | | | 820 kcal | |
| たんぱく質 | | | | | | 30.0 g | |
| 脂質 | | | | | | 22.7~28.3g | |
| 食塩相当量 | | | | | | 3.0g未満 | |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーズです。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。
- ※ ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



全国学校給食週間について



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。

この1週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われています。

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)の忠愛小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、昼食をだしたのが始まりだといわれています。

その後、戦争による食料不足で一度は中断された学校給食ですが、子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資で、昭和21年12月に再開されます。

この日を記念して12月24日を「学校給食記念日」としましたが、多くの学校が冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

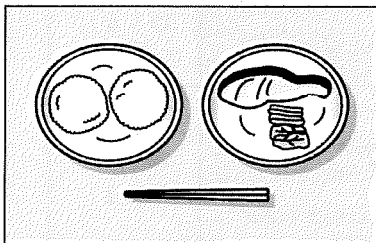
現在では、食料不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食べることが求められています。そのような背景から、学校給食も、“学校で食べるお昼ごはん”としてだけでなく、“生きた教材”としてみなさんの食生活のお手本となるように考えられて献立が決められています。



給食の移り変わり

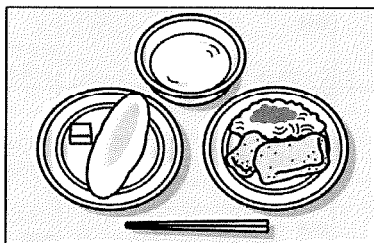


◆明治22年



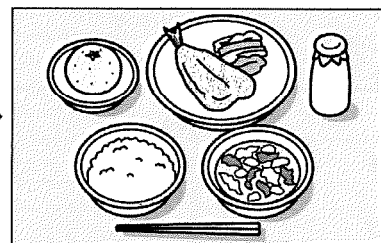
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後(昭和25年ごろ)



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、“教材”としての役割も担っています。

※給食費納入について、ご理解・ご協力をお願いいたします。引き落とし日が近づきましたら、口座残高をご確認ください。

・平成30年度口座振替の振替日

5/31・7/2・7/31・8/31・10/1・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/1



2月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-----|-----------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★ 1 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 798 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.0 g |
| | ししゃもの南蛮漬(2こ) | ししゃも | | かたくり粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん | 23.7 g |
| | 鶏ごぼう汁 ブロッコリーのおかか炒め | 鶏肉 味噌 生揚げ かつお節 | | 油 | | ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ ブロッコリー | 2.9 g |
| 4 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 766 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.1 g |
| | しらす入り卵焼き | しらす入り卵焼き | | | | | 19.4 g |
| | せんべい汁 変わりしょうゆ和え | 鶏肉 油揚げ | | かやきせんべい 砂糖 ごま | | ごぼう にんじん まいたけ ねぎ もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ | 2.4 g |
| ☆ 5 ・ 火 | チーズパン | | | パン | | | 790 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.4 g |
| | ささみフライ | ささみフライ | | 油 | | | 29.1 g |
| | オニオンスープ コーンポテト チョコプリン | ベーコン じゃがいも パター チョコプリン | | | | たまねぎ にんじん セロリー パセリ とうもろこし パセリ | 3.5 g |
| ☆ 6 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 837 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.8 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 かたくり粉 | | | 23.6 g |
| | 和風汁 生揚げのそぼろ煮 | 油揚げ 豚肉 生揚げ | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん | 2.7 g |
| ☆ 7 ・ 木 | 黒コッパン | | | パン | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.9 g |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | 36.3 g |
| | さつまいものシチュー ミモザサラダ(ドレッシング) | 鶏肉 スキムミルク クリーム 炒り卵 ハム | | 油 さつまいも 小麦粉 ドレッシング | | たまねぎ セロリー にんじん グリーンピース キャベツ | 3.8 g |
| ☆ 8 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 807 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.6 g |
| | いわしのさんが揚げ | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | 21.9 g |
| | 沢煮わん ぶどう豆 | 豚肉 油揚げ 大豆 | | 砂糖 油 | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | 2.4 g |
| 12 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 760 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.2 g |
| | きつねうどん | 鶏肉 油揚げ | | | | にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな | 21.7 g |
| | 和風あん入りハンバーグ かつお和え | 和風あん入りハンバーグ かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん | 3.4 g |
| 13 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 814 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.6 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | しょうが にんにく こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん | 24.5 g |
| | いわしのかば焼き 大根と水菜のスープ | いわし 鶏肉 | | かたくり粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | にんじん だいこん みずな | 2.5 g |
| 14 ・ 木 | 胚芽食パン | | | パン | | | 870 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.3 g |
| | チョコクリーム | | | チョコクリーム | | | 32.2 g |
| | ミートボール(2こ) 鶏肉のスープ煮 ツナのパペロンチーノ | 肉団子 鶏肉 ツナ | | 砂糖 かたくり粉 | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな 油 マカロニ にんにく たまねぎ キャベツ | 3.2 g |
| ☆ 15 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 948 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.8 g |
| | ポークカレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご | 28.1 g |
| | メンチカツ ビーンズサラダ | メンチカツ ハム 大豆 いんげん豆 | | 油 砂糖 | | | 3.3 g |
| 18 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 931 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.0 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | かたくり粉 油 砂糖 | | | 29.0 g |
| | 豚汁 割干し大根の五目煮 | 豚肉 味噌 豆腐 昆布 油揚げ | | さつまいも 油 砂糖 | | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こんにゃく 割干し大根 にんじん | 2.7 g |
| 19 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 815 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 41.0 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 かたくり粉 | | たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい もやし こまつな | 20.4 g |
| | 肉団子の甘酢あん(2こ) ガーリックソテー | 肉団子 いか | | 砂糖 かたくり粉 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | 3.4 g |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------|------------------|-------|--------------------|---------------|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 20 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 920 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.1 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | | 30.6 g |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 味噌 豆腐 | | 油 砂糖 かたくり粉 | | にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ にら | | 3.1 g |
| ☆ 21 ・ 木 | ひじきとツナのサラダ | ツナ ひじき | | 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし | | |
| | 米粉ロールパン | | | パン | | | | 750 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.3 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | | 29.0 g |
| ☆ 22 ・ 金 | ミネストローネ | ベーコン | | 油 ジャガイモ | | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ | | 3.4 g |
| | ほうれんそうのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし ほうれんそう | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 805 kcal |
| ☆ 25 ・ 月 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.4 g |
| | さんまのおろし煮 | さんまのおろし煮 | | | | | | 24.5 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 たまご | | かたくり粉 | | にんじん ねぎ | | 2.4 g |
| | こんにゃくと野菜のごま煮 | 豚肉 | | 油 砂糖 ごま | | にんじん たけのこ 干しいたけ こんにゃく さやえんどう | | |
| ☆ 26 ・ 火 | ごはん | | | ごはん | | | | 866 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.7 g |
| | さばのごま衣焼き | さばのごま衣焼き | | | | | | 28.2 g |
| | 高野豆腐のスープ | 鶏肉 高野豆腐 | | かたくり粉 | | ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ | | 3.5 g |
| ☆ 27 ・ 水 | 味噌炒め | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 | | たまねぎ キャベツ もやし にら | | |
| | ゆでめん | | | めん | | | | 875 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.2 g |
| | しっぽうどん | 鶏肉 油揚げ | | さといも | | にんじん ごぼう ねぎ | | 25.5 g |
| ☆ 28 ・ 木 | 大学芋 | | | さつまいも 油 砂糖 はちみつ ごま | | | | 2.8 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 770 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 23.8 g |
| ☆ 29 ・ 水 | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | | 22.6 g |
| | もやしたんたんスープ | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | しょうが にんにく もやし ねぎ チンゲンサイ | | 2.8 g |
| | かむかむナムル | かまぼこ | | 砂糖 油 ごま | | にんじん 切干し大根 ごまつな | | |
| ☆ 30 ・ 木 | サンドパン | | | パン | | | | 788 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 33.9 g |
| | スラッピースョー | 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト | | 25.1 g |
| | ハーブチキン | ハーブチキン | | | | | | 3.9 g |
| コンソメスープ | ベーコン | | ジャガイモ | | たまねぎ にんじん パセリ | | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーズです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



3月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市北部学校給食センター Bコース

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|----------|------------------|------------------|-----|-------------------|----|-------------------------------|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1・金 | ごはん | | | ごはん | | | 930 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.5 g |
| | ちらし寿司の具(小袋さざみのり) | 高野豆腐 さけ 炒り卵 のり | | 砂糖 | | にんじん 干しいたけ 菜の花 | 27.3 g |
| | えびフライ | えびフライ | | 油 | | | 3.3 g |
| | すまし汁 | かまぼこ ゆば | | | | にんじん 干しいたけ みつば | |
| | ひな祭りデザート | | | ひな祭りデザート | | | |
| 4・月 | ごはん | | | ごはん | | | 760 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.9 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | 17.3 g |
| | 味噌汁 | 煮干し 味噌 | | じゃがいも | | たまねぎ こまつな | 3.5 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | こんにやく にんじん | |
| 5・火 | ゆでめん | | | ゆでめん | | | 860 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.9 g |
| | 肉なんばん | 豚肉 | | | | ねぎ にんじん | 27.6 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | 3.4 g |
| | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 ごま | | もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ | |
| ☆ 6・水 | ごはん | | | ごはん | | | 845 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.3 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | にんじん 干しいたけ しょうが | 21.4 g |
| | 五目スープ | 鶏肉 なた | | 春雨 | | ねぎ こまつな | 2.6 g |
| | 豚肉とビーフンのピリ辛炒め | 豚肉 | | 油 砂糖 ビーフン ごま | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん には | |
| 7・木 | マーブル食パン | | | パン | | | 884 kcal |
| | りんごジュース | | | | | りんごジュース | 27.5 g |
| | いわしのオリーブ煮 | いわしのオリーブ煮 | | | | | 35.0 g |
| | ポークビーンズ | 豚肉 ベーコン いんげん豆 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | にんにく たまねぎ にんじん トマト | 3.1 g |
| | キャベツとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし キャベツ | |
| 8・金 | ごはん | | | ごはん | | | 880 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.1 g |
| | 小袋味付けのり | のり | | | | | 26.3 g |
| | あじフライ(ソース) | あじフライ | | 油 | | にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | 2.9 g |
| | 沢煮わん | 豚肉 | | | | ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ | |
| | 豆と野菜の五目煮 | 鶏肉 昆布 油揚げ 大豆 | | 油 砂糖 | | | |
| 12・火 | ホットラーメン | | | めん | | | 763 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.7 g |
| | タンメン | 豚肉 かまぼこ | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし には | 19.9 g |
| | かに玉 | かに玉 | | 砂糖 かつくり粉 | | ねぎ | 4.0 g |
| | ひじきとツナのサラダ | ツナ ひじき | | 砂糖 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし | |
| 13・水 | ごはん | | | ごはん | | | 763 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 25.7 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 18.7 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 かつくり粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ | 2.5 g |
| | ホイコーロー | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 | | にんにく ピーマン キャベツ ねぎ | |
| 14・木 | 丸パンスライス | | | パン | | | 850 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.7 g |
| | ミルク | | | ミルク | | | 30.7 g |
| | 大豆のチリコンカーン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | 3.4 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | |
| | いそのポテト | 青のり | | 油 じゃがいも | | | |
| | アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | |
| 15・金 | ごはん | | | ごはん | | | 865 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.9 g |
| | さばの塩焼き | さばの塩焼き | | | | | 27.3 g |
| | だまこ汁 | 鶏肉 | | だまこもち | | にんじん ごぼう ましたけ ねぎ みつば | 3.3 g |
| | 割干し大根のごま風味煮 | 豚肉 ちくわ 昆布 | | 油 砂糖 ごま | | にんじん 割干し大根 | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|-----------|------------------|-----|-------------------|----|--------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ★ 18 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 903 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.8 g |
| | いわしのさんが揚げ | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | | 26.1 g |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん | | 2.2 g |
| | わかめの煮びたし | わかめ 油揚げ かつお節 | | 砂糖 | | ねぎ | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

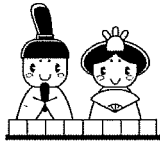
※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



3月分 学校給食予定献立表



平成29年度

厚木市南部学校給食センター【中学校】

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー・ たんぱく質・ 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------------------------------|----------------------------|-----|--------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 木 | パンダパン | | | パン | | | 755 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.9 g |
| | ハーブチキン | 鶏肉 | | 砂糖 | | にんにく | 27.1 g |
| | 大豆と野菜のトマト煮 | 豚肉 大豆 | | 砂糖 油 | | たまねぎ にんじん ピーマン トマト | 2.6 g |
| | フルーツミックス | | | | | フルーツミックス(もも・みかん・ りんご) | |
| ☆ 2 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 785 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.3 g |
| | 千草焼き | 千草焼き | | | | | 18.5 g |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 味噌 | | さといも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく | 3.4 g |
| | ひじきとさつま揚げの煮物 小袋しそふりかけ 小袋清美オレンジ | ひじき さつま揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく しそふりかけ 清美オレンジ | |
| 5 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 824 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.6 g |
| | ちらし寿司の具 | 高野豆腐 鮭 炒り卵 | | 砂糖 | | にんじん 干し椎茸 かんぴょう ほうれんそう | 18.5 g |
| | エビフライ(ソース) | エビフライ | | 油 | | | 3.4 g |
| | すまし汁 ひな祭りゼリー | かまぼこ ゆば | | | | にんじん えのきたけ こまつな ねぎ ひな祭りゼリー | |
| 6 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 815 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.5 g |
| | 担々麺 | 豚肉 味噌 | | 油 ごま 砂糖 | | にんにく にんじん たけのこ もやし ねぎ 干し椎茸 しょうが こまつな | 23.4 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) ひじきとツナの中華サラダ | ポークしゅうまい ツナ ひじき | | 砂糖 | | キャベツ にんじん とうもろこし | 3.5 g |
| 7 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 854 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.4 g |
| | ハヤシライス | 豚肉 クリーム | | バター 砂糖 小麦粉 油 | | にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム | 22.1 g |
| | ほたて串フライ(ソース) フレンチサラダ | ほたて串フライ | | 油 | | キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ きゅうり | 2.9 g |
| ☆ 8 ・ 木 | シュガークッペ | | | パン | | | 863 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.3 g |
| | 白身魚フライ(小袋タルタルソース) | 白身魚フライ | | 油 タルタルソース | | | 39.8 g |
| | クラムチャウダー 青菜とベーコンのソテー | 鶏肉 あさり クリーム スキムミルク ベーコン | | バター じゃがいも 油 小麦粉 | | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ | 3.1 g |
| 9 ・ 金 | 全校給食なし | | | | | | |
| 12 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 862 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.1 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 21.6 g |
| | 春雨スープ エビといかのチリソース | ハム エビ いか | | 春雨 片栗粉 油 砂糖 片栗粉 | | にんじん 干し椎茸 きくらげ ねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ | 3.5 g |
| 13 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 868 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.9 g |
| | カレーうどん 鶏のから揚げ(2こ) | 豚肉 鶏肉 | | 砂糖 片栗粉 油 片栗粉 | | にんじん たまねぎ ねぎ | 27.9 g 3.3 g |
| | 磯香和え | かつお節 のり | | 油 | | もやし えのきたけ ほうれんそう | |
| ★ 14 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.8 g |
| | さばの味噌煮 のっぺい汁 | さばの味噌煮 鶏肉 ちくわ | | さといも 片栗粉 | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ さやいんげん | 20.5 g 2.6 g |
| | ほうれん草と白菜のお浸し 小袋りんご | かつお節 | | | | もやし ほうれんそう りんご | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|------------|------------------|-----|-------------------|----|------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 15 ・ 木 | 胚芽パンズライス | | | パン | | | | 777 kcal |
| | みかんジュース | | | | | みかんジュース | | 33.9 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | | 23.3 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん ごまつな | | 3.6 g |
| | 大豆のチリコンカーン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト | | |
| ☆ 16 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 879 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.0 g |
| | 炒り豆腐 | 豚肉 豆腐 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | たまねぎ にんじん グリンピース | | 23.5 g |
| | わかめの煮浸し | わかめ 油揚げ かつお節 | | 砂糖 | | ねぎ | | 2.5 g |
| | 大豆と小魚の炒り煮 | 大豆 ちりめんじゃこ | | 片栗粉 油 ごま 砂糖 | | | | |
| 栄養所要量の基準 | | | | | | | | |
| エネルギー | | | | | | | | 820 kcal |
| たんぱく質 | | | | | | | | 30.0 g |
| 脂質 | | | | | | | | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | | | | | | | | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。



4月分 学校給食予定献立表



平成30年度

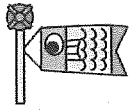
厚木市南部学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------------------|------------------|-----|-------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 9 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 812 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.4 g |
| | 味噌かつ | ひれかつ 味噌 | | 油 砂糖 片栗粉 ごま | | にんにく | 19.2 g |
| | お祝いすまし汁 | ゆば なんと | | | | にんじん 根三つ葉 こまつな 干し椎茸 | 2.9 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 茎わかめ さつま揚げ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | |
| 10 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 868 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.3 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 片栗粉 | | たまねぎ にんじん もやし はくさい こまつな 干し椎茸 | 28.6 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 3.2 g |
| | 青梗菜の胡麻ナムル | 焼き豚 | | ごま 油 砂糖 | | にんじん テンゲンサイ ぜんまい もやし しょうが にんにく | |
| ☆ 11 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 836 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.9 g |
| | 鱈の西京焼き | 鱈の西京焼き | | | | | 21.2 g |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 ちくわ | | さといも 片栗粉 | | ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ | 2.6 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 片栗粉 | | にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん | |
| 12 ・ 木 | いちごマーブル食パン | | | パン | | | 869 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.9 g |
| | チキンフィレフライ | チキンフィレフライ | | 油 | | | 31.8 g |
| | 白いんげん豆のミネストローネ | ベーコン いんげん豆 | | 砂糖 油 じゃがいも | | にんにく セロリー にんじん パセリ たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ エリンギ | 3.2 g |
| | ブロッコリーのソテー お祝いゼリー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー たまねぎ お祝いゼリー(いちご) | |
| 13 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 847 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.0 g |
| | 和風ハンバーグ | ハンバーグ | | 砂糖 片栗粉 | | ねぎ | 16.9 g |
| | 高野豆腐のスープ | 高野豆腐 鶏肉 | | 片栗粉 | | ごぼう にんじん ねぎ こまつな こんにゃく にんじん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん | 3.0 g |
| | こんにゃくと野菜のごま煮 | 豚肉 | | 油 ごま 砂糖 | | | |
| 16 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 865 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.1 g |
| | 鶏のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | 油 片栗粉 | | | 26.2 g |
| | 味噌汁 | 味噌 | | ふ | | にんじん キャベツ ねぎ こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが | 2.8 g |
| | じゃがいもの旨煮 | 豚肉 | | じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 | | | |
| 17 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 815 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.0 g |
| | 五目うどん | 豚肉 油揚げ | | | | にんじん だいこん ねぎ こまつな | 21.2 g |
| | 肉団子の和風あんかけ(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 片栗粉 | | | 3.6 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | にんじん キャベツ | |
| 18 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 898 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.7 g |
| | ポークカレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | たまねぎ にんにく にんじん りんご | 24.7 g |
| | ハーブチキン | 鶏肉 | | 砂糖 | | にんにく パセリ | 2.8 g |
| | ミモザサラダ | ハム 炒り卵 | | 砂糖 ごま | | キャベツ たまねぎ | |
| 19 ・ 木 | 胚芽コッペパン | | | パン | | | 835 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.1 g |
| | コロッケ(ソース) | | | コロッケ 油 | | | 30.8 g |
| | こまつなと肉団子のスープ | 肉団子 | | | | にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな | 3.6 g |
| | キャベツとウィンナーのソテー 小袋りんごジャム | ウィンナーソーセージ | | 油 | | とうもろこし キャベツ | |
| ★ 20 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 829 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.9 g |
| | いわしの蒲焼 | いわし | | 片栗粉 油 砂糖 | | | 26.3 g |
| | 沢煮椀 | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こまつな 干し椎茸 | 2.6 g |
| | 野菜炒め | ウィンナーソーセージ | | 油 | | たまねぎ もやし キャベツ には にんじん | |
| 23 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 786 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.0 g |
| | 白身魚の香味焼き | 白身魚の香味焼き | | | | | 18.1 g |
| | ワンタンスープ | 鶏肉 なんと | | ワンタンの皮 | | にんじん もやし ねぎ こまつな 干し椎茸 | 2.8 g |
| | チンジャオロースー | 豚肉 | | 油 砂糖 片栗粉 | | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン | |
| 24 ・ 火 | パスタ | | | めん | | | 845 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | 39.7 g |
| | イタリアンソース | 豚肉 ベーコン チーズ あさり | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ マッシュルーム | 15.5 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | 3.0 g |
| | いかとアスパラのガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく たまねぎ とうもろこし アスパラガス 赤ピーマン | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|---------------|------------------------|------------------|--------------|-------------------|---------------------------|---|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 25 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 896 kcal 33.3 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 中華丼 | 豚肉 | なると うずら卵 | 油 | 片栗粉 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しょうが チンゲンサイ グリーンピース | | 30.7 g |
| | 揚げさばの豆板醤 わかめと豆腐のスープ | さば | | 油 | 片栗粉 砂糖 | しょうが にんにく ねぎ しょうが にんじん ねぎ | | 3.3 g |
| 26 ・ 木 | 全校給食なし | | | | | | | |
| 27 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 851 kcal 34.5 g |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | | 23.0 g |
| | 貝柱と豆腐のスープ | 焼き豚 ほたて貝柱 豆腐 | | 片栗粉 | | にんじん しょうが ねぎ 干し椎茸 | | 2.4 g |
| 豚肉とピーフンのピリ辛炒め | 豚肉 | | ピーフン ごま 油 砂糖 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら | | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7～28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 今月使用している大豆は、厚木市で収穫された「津久井在来種大豆」です。
☆印は、パクパクあつぎ産です。
太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。



5月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|-------------------------|---------------------|-----|----------------------|----------------------------|--|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 863 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.6 g |
| | きつねうどん | 鶏肉 油揚げ わかめ | | 砂糖 | | 干し椎茸 にんじん ねぎ | 24.5 g |
| | 肉団子の和風あんかけ(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 片栗粉 | | | 3.9 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 豚肉 かつお節 ちくわ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | |
| 2 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 777 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.5 g |
| | 三色丼 | 鶏肉 大豆 炒り卵 | | 砂糖 | | さやいんげん しょうが | 19.3 g |
| | 小袋刻みのり | のり | | | | | 3.3 g |
| | 鮭の塩焼き | 鮭の塩焼き | | | | | |
| すまし汁 | 豆腐 かまぼこ | | | | にんじん 干し椎茸 えのきたけ ねぎ こまつな | | |
| 7 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 847 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.7 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | 17.9 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | じゃがいも | | ごぼう だいこん にんじん 干し椎茸 ねぎ | 2.7 g |
| | 莖わかめのきんぴら 柏餅 | 豚肉 莖わかめ さつま揚げ | | 砂糖 油 柏餅 | | にんじん こんにゃく | |
| 8 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 797 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.7 g |
| | タンメン | 豚肉 なた | | 油 | | にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら ねぎ にんにく | 24.7 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) ぜんまいナムル | ぎょうざ 焼き豚 | | 油 砂糖 ごま 油 | | もやし にんじん チンゲンサイ ぜんまい にんにく | 2.8 g |
| 9 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 787 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.6 g |
| | たけのこチャーハンの具 | 豚肉 | | 油 | | にんじん たまねぎ にんにく たけのこ しょうが | 19.4 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) 五目スープ | ポークしゅうまい 鶏肉 かまぼこ | | 春雨 | | にんじん しょうが ねぎ こまつな 干し椎茸 | 2.6 g |
| 10 ・ 木 | 米粉ロールパン | | | パン | | | 827 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.7 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ パセリ | 29.4 g |
| | ミネストローネ ツナのペペロンチーノ | ベーコン ツナ | | 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 油 | | にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ にんにく | 3.5 g |
| 11 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 792 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.2 g |
| | あじの南蛮漬け すき焼き風煮 | あじ 豚肉 豆腐 | | 油 砂糖 片栗粉 砂糖 | | たまねぎ にんじん ピーマン にんじん こまつな しらたき ねぎ | 21.8 g 2.7 g |
| | もやしのお浸し | かつお節 | | | | もやし キャベツ | |
| 14 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 896 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.4 g |
| | 鶏のから揚げ(2こ) 沢煮椀 | 鶏肉 豚肉 油揚げ | | 片栗粉 油 | | にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こまつな 干し椎茸 | 29.8 g 2.4 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 生揚げ 豚肉 | | 砂糖 片栗粉 | | にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース | |
| 15 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 757 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.2 g |
| | カレーうどん しらすとわかめのたまご焼き | 豚肉 しらすとわかめのたまご焼き | | 砂糖 片栗粉 | | にんじん たまねぎ ねぎ | 17.5 g 3.3 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | にんじん キャベツ こまつな | |
| ★ 16 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 768 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.2 g |
| | 鶏肉の照り焼き 若竹汁 | 鶏肉 わかめ 豚肉 かまぼこ | | 砂糖 | | にんじん たけのこ 干し椎茸 | 21.6 g 3.2 g |
| | のり酢和え | ツナ のり | | | | もやし ほうれんそう | |
| 17 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 834 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.0 g |
| | 大豆のチリコンカーン メンチカツ | 豚肉 ベーコン 大豆 メンチカツ | | 油 油 | | たまねぎ にんにく トマト パセリ | 31.8 g 3.7 g |
| | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 麦 | | にんじん だいこん キャベツ こまつな | |
| 18 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 815 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.8 g |
| | かつおのごまだれ 和風汁 | かつお 油揚げ | | 油 ごま 砂糖 片栗粉 | | しょうが にんにく にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな | 33.2 g 2.4 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 砂糖 油 | | にんじん 切り干し大根 こんにゃく | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|----------------|------------------------|-----|-------------------|------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 21 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 882 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.4 g |
| | ピピンバ丼 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | にんじん しょうが ぜんまい 大豆もやし にんにく こまつな | | 23.3 g |
| | 白身魚の香味揚げ | メルルーサ | | 油 砂糖 片栗粉 | | しょうが にんにく ねぎ | | 2.9 g |
| | トックのスープ | 鶏肉 | | トック | | にんじん たまねぎ にら えのきたけ | | |
| ☆ 22 ・ 火 | パスタ | | | めん | | | | 865 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.5 g |
| | クリームソース | 鶏肉 ベーコン スキムミルク クリーム | | バター 小麦粉 油 | | たまねぎ しめじ ほうれんそう | | 28.4 g |
| | ミートボール(2こ) | ミートボール | | 砂糖 片栗粉 | | | | 2.8 g |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | | 油 | | ブロッコリー とうもろこし たまねぎ | | |
| 小袋オレンジ | | | | | オレンジ | | | |
| 23 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 817 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 26.9 g |
| | 野菜カレー | ベーコン スキムミルク | | じゃがいも 油 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン | | 17.7 g |
| | ミニひれかつ | ひれかつ | | 油 | | | | 2.8 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | アスパラガス とうもろこし | | |
| ☆ 24 ・ 木 | ロールパン | | | パン | | | | 847 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 26.8 g |
| | いそのポテト | 青のり | | フライドポテト 油 | | | | 38.6 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | たまねぎ にんじん だいこん こまつな | | 3.1 g |
| | コールスローサラダ | ハム | | 油 マヨネーズ 砂糖 ごま | | にんじん キャベツ とうもろこし | | |
| 25 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 771 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.5 g |
| | いわしのおろし煮 | いわしのおろし煮 | | | | | | 19.2 g |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 味噌 生揚げ | | | | ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ | | 3.1 g |
| | ひじきの煮物 | さつま揚げ ひじき | | 砂糖 油 | | にんじん こんにゃく | | |
| 28 ・ 月 | 全校給食なし | | | | | | | |
| 29 ・ 火 | 全校給食なし | | | | | | | |
| 30 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 882 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.0 g |
| | さばの竜田揚げ | さばの竜田揚げ | | 油 片栗粉 | | | | 29.3 g |
| | 割り干し大根の味噌汁 | 油揚げ 味噌 | | | | にんじん 割り干し大根 ねぎ こまつな | | 2.2 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 | | | | |
| ☆ 31 ・ 木 | ミルクパン | | | パン | | | | 884 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 39.1 g |
| | スパイシーチキン | 鶏肉 | | | | にんにく しょうが レモン | | 33.2 g |
| | マンハッタンクラムチャウダー | ベーコン あさり | | 油 じゃがいも | | たまねぎ トマト セロリー にんにく にんじん ピーマン パセリ | | 3.5 g |
| | キャベツとウインナーのソテー | ウインナーソーセージ | | 油 | | キャベツ とうもろこし にんじん | | |
| ミルク | | | ミルク | | | | | |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



6月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------------------|----------------|------------------|-----|-------------------|----------|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 1 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 800 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.4 g |
| | いわしのさんが揚げ(2こ) | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | | 22.4 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | | 片栗粉 | | にんじん ねぎ 三つ葉 | | 2.3 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 鶏肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| 4 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 872 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 28.5 g |
| | 焼肉ライス | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんにく たまねぎ りんご ピーマン | | 27.6 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | | 2.5 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 片栗粉 | | にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ たけのこ | | |
| 5 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 783 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.6 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 片栗粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな | | 17.2 g |
| | 干草焼き | 干草焼き | | | | | | 3.3 g |
| | キャベツともやしのお浸し | かつお節 | | | | もやし キャベツ | | |
| さくらんぼゼリー | | | | | さくらんぼゼリー | | | |
| 6 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 888 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.9 g |
| | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | | 29.4 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | | 2.4 g |
| | 豆と野菜の五目煮 | 鶏肉 昆布 さつま揚げ 大豆 | | 油 砂糖 | | ごぼう にんじん こんにゃく | | |
| 7 ・ 木 | サンドパン | | | パン | | | | 897 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 38.7 g |
| | ドライカレー | 豚肉 レン豆 大豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース | | 31.5 g |
| | 鮭フライ(ソース) | 鮭フライ | | 油 | | | | 3.7 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | | |
| ★ 8 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 793 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.3 g |
| | いわしの生姜煮 | いわしの生姜煮 | | | | | | 16.8 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | | にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな ごぼう だいこん | | 2.5 g |
| | 味噌炒め | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 | | たまねぎ キャベツ もやし にら | | |
| 11 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 813 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.8 g |
| | あじの南蛮漬け | あじ | | 片栗粉 油 砂糖 | | たまねぎ 赤ピーマン ピーマン | | 20.3 g |
| | 味噌汁 | 味噌 | | ふ | | にんじん キャベツ ねぎ こまつな | | 2.2 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 豚肉 生揚げ | | 砂糖 片栗粉 | | にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん | | |
| 12 ・ 火 | ライトフランスパン | | | パン | | | | 790 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.3 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | | 28.6 g |
| | ポトフ | 豚肉 | | じゃがいも | | セロリー たまねぎ にんじん だいこん キャベツ さやいんげん | | 3.7 g |
| | ショートパスタと豆のトマト煮 | ベーコン いんげん豆 大豆 | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ にんじん トマト | | |
| 13 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 875 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.9 g |
| | 肉団子の甘辛(3こ) | 肉団子 | | 油 砂糖 片栗粉 | | | | 25.1 g |
| | 酸辣湯 | 鶏肉 ほたて貝 豆腐 卵 | | 片栗粉 | | にんじん えのきたけ ねぎ | | 3.3 g |
| | チンジャオロースー | 豚肉 | | 油 砂糖 片栗粉 | | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン | | |
| 14 ・ 木 | 黒コッペパン | | | パン | | | | 766 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.0 g |
| | ハーブチキン | 鶏肉 | | 砂糖 | | にんにく パセリ | | 24.4 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも 砂糖 | | にんにく セロリー にんじん トマト たまねぎ キャベツ パセリ | | 3.6 g |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー たまねぎ | | |
| 15 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 826 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.7 g |
| | さばの胡麻衣焼き | さばのごま衣焼き | | | | | | 25.7 g |
| | 鶏肉と筍のスープ | 鶏肉 わかめ | | | | にんじん たけのこ ねぎ | | 2.9 g |
| | 切干し大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんじん 切干し大根 こんにゃく | | |
| 18 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 772 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.1 g |
| | さんまのおろし煮 | さんまのおろし煮 | | | | | | 20.3 g |
| | 沢煮椀 | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たまねぎ | | 2.6 g |
| | かつお和え | かつお節 かまぼこ | | | | にんじん キャベツ こまつな | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|---------------|------------------|-----|-------------------|----|---|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 19 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 853 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.9 g |
| | 担々麺 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | にんにく しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな もやし | | 27.4 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | | 2.7 g |
| | ぜんまいナムル | | | 油 砂糖 | | にんにく チンゲンサイ ぜんまい もやし しょうが にんにく | | |
| 20 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 775 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.7 g |
| | 揚げさばの豆板醤 | さば | | 片栗粉 油 砂糖 | | しょうが にんにく ねぎ | | 21.4 g |
| | すまし汁 | かまぼこ 豆腐 | | | | ねぎ こまつな えのきたけ にんにく 干しいたけ | | 2.6 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | にんにく こんにゃく | | |
| 21 ・ 木 | マーブル食パン | | | パン | | | | 801 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.9 g |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | | 31.2 g |
| | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 押し麦 | | にんにく だいこん キャベツ こまつな | | 3.1 g |
| | ひじきとツナのイタリアン | ひじき ツナ 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ とうもろこし トマト | | |
| 22 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 852 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 38.0 g |
| | 豚肉の生姜炒め | 豚肉 | | 油 砂糖 | | にんにく しょうが たまねぎ にんにく さやいんげん | | 23.1 g |
| | チャプスイ | 鶏肉 いか | | 油 片栗粉 | | たまねぎ にんにく たけのこ 干し椎茸 キャベツ しょうが こまつな | | 2.4 g |
| | 切干大根の中華サラダ | 焼き豚 | | 油 砂糖 ごま | | にんにく 切干大根 もやし | | |
| 25 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 874 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.7 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | | 22.7 g |
| | ワンタンスープ | 鶏肉 なんと | | ワンタンの皮 | | にんにく 干しいたけ もやし ねぎ こまつな | | 2.5 g |
| | 豚肉とビーフンのピリ辛炒め | 豚肉 | | 油 ビーフン ごま 砂糖 | | にんにく しょうが たまねぎ いら にんにく | | |
| 26 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 870 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.9 g |
| | 五目うどん | 豚肉 わかめ かまぼこ | | | | だいこん にんにく ねぎ | | 25.5 g |
| | 変わりじょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 ごま | | しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな | | 3.1 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | | |
| 27 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 822 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.2 g |
| | 鮭の幽庵焼き | 鮭の幽庵焼き | | | | | | 20.1 g |
| | 夏のつべ | 鶏肉 ちくわ | | じゃがいも 片栗粉 | | にんにく とうがん ねぎ こまつな | | 2.7 g |
| | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 片栗粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんにく ビーマン 干しいたけ | | |
| ☆ 28 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | | 782 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.5 g |
| | ハンバーグデミグラスソース | ハンバーグ | | 油 砂糖 | | たまねぎ エリンギ | | 25.0 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんにく たまねぎ だいこん こまつな | | 3.2 g |
| | カムカムフルーツミックス | | | | | フルーツミックス(桃・みかん・りんご) ナタデココ | | |
| 29 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 812 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.0 g |
| | いわしの蒲焼 | いわし | | 片栗粉 油 砂糖 | | | | 23.0 g |
| | 具沢山味噌汁 | 豚肉 味噌 油揚げ | | じゃがいも | | にんにく ねぎ こまつな だいこん こんにゃく | | 2.5 g |
| | きんぴらごぼう | さつま揚げ | | 油 砂糖 ごま | | ごぼう にんにく | | |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

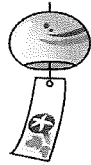
※ ★印は、特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。

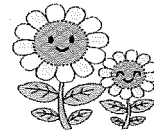


栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



7月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------|----------------------------|--------|--------------------|----|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★ 2 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 805 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.3 g |
| | かつおのごまだれ | かつお | | 片栗粉 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく | 22.0 g |
| | もずくスープ | 鶏肉 なたも もずく | | 油 ごま | | にんじん 干し椎茸 ねぎ | 2.6 g |
| | にんじんしりしり | ツナ | | 油 | | にんじん もやし | |
| ☆ 3 ・ 火 | パスタ | | | めん | | | 819 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.8 g |
| | 夏野菜のイタリアンソース | ベーコン 豚肉 あさり 大豆 | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ スズキーニ | 24.8 g |
| | スパイシーチキン | 鶏肉 | | | | にんにく しょうが レモン | 2.8 g |
| ☆ 4 ・ 水 | フレンチサラダ | ハム | | 油 砂糖 | | にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 886 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.6 g |
| | 酢豚 | 豚肉 | | 油 片栗粉 砂糖 | | たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 しょうが ピーマン | 27.5 g |
| | 小松菜と肉団子のスープ | 肉団子 | | | | にんじん だいこん たまねぎ しょうが ねぎ こまつな | 2.1 g |
| ☆ 5 ・ 木 | 枝豆 | | | | | えだまめ | |
| | 胚芽コッペパン | | | パン | | | 803 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.4 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | 28.4 g |
| | コンソメスープ | 鶏肉 | | じゃがいも | | たまねぎ にんじん こまつな | 3.9 g |
| | 豚肉のレモン生姜炒め | 豚肉 | | 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん しょうが にら レモン | |
| ☆ 6 ・ 金 | 小袋あんずジャム | | | あんずジャム | | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 818 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 24.2 g |
| | 星形コロッケ | | | 星形コロッケ 油 | | | 21.0 g |
| | 七夕風すまし汁 | かまぼこ わかめ 豆腐 | | | | にんじん | 2.8 g |
| ☆ 9 ・ 月 | 枝豆入りひじきの煮物 | ひじき ちくわ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく えだまめ | |
| | 七タゼリー | | | | | 七タゼリー | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 894 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.7 g |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 じゃがいも | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ | 25.4 g |
| ☆ 10 ・ 火 | たこナゲット(2こ) | たこナゲット | | 油 | | | 2.7 g |
| | アスパラとコーンのソテー | | | 油 | | にんにく たまねぎ とうもろこし アスパラガス 赤ピーマン | |
| | ゆでめん | | | めん | | | 811 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.2 g |
| ☆ 11 ・ 水 | ちゃんぽん | 豚肉 いか えび さつま揚げ かまぼこ あさり | | 油 | | たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが さやえんどう チンゲンサイ | 18.4 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 3.3 g |
| | 冷凍みかん | | | | | みかん | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 832 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.8 g |
| ☆ 12 ・ 木 | 夏そばろ | 鶏肉 炒り卵 味噌 | | 油 砂糖 | | しょうが にんにく にんじん ゴーヤ | 22.6 g |
| | ハンバーグ | ハンバーグ | | 砂糖 | | | 3.0 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん こまつな 干し椎茸 ねぎ | |
| | チーズパン | | | パン | | | 898 kcal |
| ☆ 13 ・ 金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.9 g |
| | サマーシチュー | 豚肉 | | 油 バター じゃがいも 砂糖 小麦粉 | | たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ | 36.7 g |
| | 鶏のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | 油 片栗粉 | | | 3.9 g |
| | ズッキーニとベーコンのソテー | ベーコン | | 油 | | にんにく ズッキーニ 黄ピーマン | |
| ☆ 13 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 804 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.4 g |
| | ピビンバ | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | にんにく にんじん しょうが ぜんまい 大豆もやし こまつな | 20.8 g |
| | 春雨スープ | ハム 鶏肉 | | 春雨 片栗粉 | | にんじん 干し椎茸 しょうが ねぎ チンゲンサイ | 3.2 g |
| かにたま | かにたま | | 砂糖 片栗粉 | | ねぎ | | |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーズです。

★印は、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ☆印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~27.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



9月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター【中学校】

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|--------------|------------------|-----|-------------------|----|--|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 4 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 885 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.0 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 片栗粉 | | たまねぎ にんにく 干し椎茸 キャベツ もやし こまつな | 27.0 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 3.3 g |
| | いかのガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス たまねぎ 赤ピーマン | |
| | フローズンヨーグルト | フローズンヨーグルト | | | | | |
| ☆ 5 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 898 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.8 g |
| | ピビンバ丼の具 | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 ごま | | しょうが にんにく にんにく ぜんまい 大豆もやし こまつな | 29.7 g |
| | 油淋鶏(2こ) | 鶏肉 | | 片栗粉 油 砂糖 | | にんにく ねぎ しょうが | 3.2 g |
| | ワンタンスープ | 豚肉 なた | | ワンタンの皮 | | にんにく 干し椎茸 ねぎ もやし チンゲンサイ | |
| ☆ 6 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 847 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.7 g |
| | 大豆のチリコンカーン | ベーコン 豚肉 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | 32.5 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんにく たまねぎ だいこん こまつな | 3.4 g |
| | フライドパンパキン | | | 油 | | かぼちゃ | |
| ☆ 7 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 812 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.1 g |
| | 鮭の南蛮漬け | 鮭 | | 片栗粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんにく ピーマン 赤ピーマン | 21.3 g |
| | 沢煮焼 | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんにく だいこん たまねぎ 干し椎茸 こまつな | 3.7 g |
| | 荳わかめのきんぴら | 鶏肉 さつま揚げ 荳わかめ | | 油 砂糖 | | にんにく こんにゃく | |
| ☆ 10 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 801 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.1 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 18.3 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 片栗粉 春雨 | | にんにく 干し椎茸 しょうが ねぎ チンゲンサイ | 2.7 g |
| | チンジャオロースー | 豚肉 | | 油 片栗粉 砂糖 | | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんにく ピーマン | |
| ☆ 11 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 897 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.3 g |
| | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ | | | | だいこん にんにく ねぎ こまつな | 26.2 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 豚肉 ちくわ かつお節 | | 油 砂糖 | | にんにく こんにゃく | 3.1 g |
| | さつまいものパイ | さつまいものパイ | | 油 | | | |
| ★ 12 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 829 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.2 g |
| | いわしの蒲焼 | いわし | | 片栗粉 油 砂糖 | | | 22.6 g |
| | 味噌汁 | 生揚げ 味噌 | | | | たまねぎ こまつな | 3.4 g |
| | ひじきと大豆の煮物 | 大豆 ちくわ ひじき | | サラダ油 砂糖 | | にんにく こんにゃく さやいんげん | |
| ☆ 13 ・ 木 | 胚芽食パン | | | パン | | | 765 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.7 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | 21.8 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも 砂糖 | | セロリー にんにく たまねぎ にんにく トマト キャベツ パセリ | 3.7 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし アスパラガス 赤ピーマ ン | |
| | 小袋あんずジャム | | | あんずジャム | | | |
| 14 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 898 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.3 g |
| | ポークカレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | たまねぎ にんにく にんにく りんご | 25.9 g |
| | ハーブチキン | 鶏肉 | | 砂糖 | | にんにく パセリ | 2.8 g |
| | フレンチサラダ | ハム | | 油 砂糖 | | キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ | |
| 18 ・ 火 | パスタ | | | めん | | | 775 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.4 g |
| | イタリアンソース | 豚肉 あさり チーズ | | 油 小麦粉 砂糖 | | にんにく たまねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム パセリ エリンギ | 27.5 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | 2.9 g |
| | ブロッコリーのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし ブロッコリー | |
| 19 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 810 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.8 g |
| | 鮭の塩焼き | 鮭の塩焼き | | | | | 22.6 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 たまご 豆腐 | | 片栗粉 | | にんにく 三つ葉 ねぎ | 2.9 g |
| | 五目豆 | 大豆 昆布 | | 油 砂糖 | | にんにく 干し椎茸 こんにゃく | |
| ☆ 20 ・ 木 | 米粉ロールパン | | | パン | | | 867 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | 31.0 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ パセリ | 23.1 g |
| | ポトフ | 豚肉 | | じゃがいも | | にんにく たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん | 3.6 g |
| | 青菜とベーコンのソテー | ベーコン | | 油 | | キャベツ こまつな | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|--------------|------------------|-----|-------------------|----|---------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 21 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 816 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.1 g |
| | 中華混ぜご飯の具 | 焼き豚 | | 油 砂糖 | | にんじん たけのこ 干し椎茸 えだまめ | | 22.5 g |
| | 肉団子の甘酢あん(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 片栗粉 | | | | 2.8 g |
| | もやしタンタンスープ | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | しょうが にんにく もやし ねぎ チンゲンサイ | | |
| 25 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 799 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.0 g |
| | カレーうどん | 豚肉 | | 砂糖 片栗粉 | | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | | 17.3 g |
| | 干草焼 | 干草焼 | | | | | | 3.4 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ にんじん こまつな | | |
| | お月見ゼリー | | | | | お月見ゼリー | | |
| ☆ 26 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 781 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.5 g |
| | あじのおろし煮 | あじのおろし煮 | | | | | | 16.1 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな | | 2.8 g |
| | じゃがいも旨煮 | 豚肉 | | 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 | | たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん | | |
| | 小袋巨峰(2粒) | | | | | 巨峰 | | |
| ☆ 27 ・ 木 | チーズパン | | | パン | | | | 840 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.0 g |
| | ささみフライ | ささみフライ | | 油 | | | | 28.3 g |
| | カントリースープ | 鶏肉 | | じゃがいも | | にんじん たまねぎ セロリー こまつな キャベツ | | 3.5 g |
| | 豚肉とペンの和風ソテー | 豚肉 | | 油 バター マカロニ | | しょうが にんにく たまねぎ しめじ エリンギ うめ | | |
| ☆ 28 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 899 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.3 g |
| | 豚肉の竜田揚げ | 豚肉 | | 油 片栗粉 | | しょうが | | 30.8 g |
| | つみれ汁 | つみれ団子 | | | | ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しょうが こまつな | | 2.4 g |
| | 割り干し大根のごま酢和え | 油揚げ | | 砂糖 油 ごま | | にんじん 割り干し大根 | | |

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産です。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



10月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター【中学校】

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------------|---------------|------------------|-----------|-------------------|---------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★ 1 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 874 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.8 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 片栗粉 砂糖 | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん | 29.5 g |
| | さばの塩焼き | さばの塩焼き | | | | | 3.4 g |
| | 沢煮椀 | 豚肉 油揚げ | | | | たまねぎ にんじん だいこん 干し椎茸 こまつな ごぼう | |
| 2 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 787 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 38.2 g |
| | タンメン | 豚肉 かまぼこ | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ たらこ | 20.9 g |
| | かにたま | かにたま | | 砂糖 片栗粉 | | ねぎ | 3.6 g |
| | ぜんまいナムル | 焼き豚 | | 砂糖 ごま 油 | | にんじん ぜんまい チンゲンサイ | |
| ★ 3 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 802 kcal |
| | りんごジュース | | | | | りんごジュース | 23.2 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 19.4 g |
| | 中華風スープ | 豆腐 鶏肉 なたと わかめ | | ごま | | にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ | 2.3 g |
| | たらこ高菜ビーフン | 豚肉 たらこ | | 油 ビーフン | | にんにく ねぎ ピーマン 赤ピーマン しめじ 高菜 | |
| ★ 4 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | 861 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.4 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | 33.9 g |
| | グラッシュ | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | たまねぎ 赤ピーマン ピーマン | 3.6 g |
| | ツナ炒め | ツナ | | バター | | とうもろこし チンゲンサイ | |
| アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | | |
| ★ 5 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 848 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.6 g |
| | 豚肉のかりん揚げ | 豚肉 | | 油 片栗粉 ごま 砂糖 | | | 22.1 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | | ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな | 2.1 g |
| | 切干大根の含め煮 | 油揚げ | | 油 砂糖 | | こんにゃく にんじん 切干大根 | |
| 9 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 807 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.3 g |
| | 肉南蛮うどん | 豚肉 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな | 24.2 g |
| | たこナゲット(2こ) | たこナゲット | | 油 | | | 3.4 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお | | | | にんじん キャベツ もやし | |
| ★ 10 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 847 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.9 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 25.1 g |
| | ワンタンスープ | 鶏肉 なたと | | ワンタンの皮 | | にんじん 干し椎茸 もやし ねぎ こまつな | 2.9 g |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 味噌 豆腐 | | 油 砂糖 片栗粉 | | にんにく しょうが ねぎ たらこ | |
| 11 ・ 木 | コッペパン | | | パン | | | 794 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.2 g |
| | スパイシーチキン | 鶏肉 | | | | にんにく しょうが レモン | 28.3 g |
| | 野菜スープ | 豚肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん | 3.3 g |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | | じゃがいも バター | | たまねぎ パセリ | |
| 小袋ブルーベリージャム | | | ブルーベリージャム | | | | |
| 12 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 835 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.6 g |
| | いわしのさんが揚げ | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | 24.8 g |
| | すまし汁 | 豆腐 わかめ | | | | にんじん えのきたけ ねぎ | 2.6 g |
| | 豆と野菜の五目煮 | 鶏肉 大豆 油揚げ 昆布 | | 油 砂糖 | | ごぼう にんじん 干し椎茸 こんにゃく | |
| 15 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 864 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.3 g |
| | 三色丼(小袋刻みのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが さやいんげん | 30.2 g |
| | さばの胡麻衣焼き | さばの胡麻衣焼き | | | | | 3.2 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな | |
| 16 ・ 火 | パスタ | | | めん | | | 842 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.6 g |
| | ミートソース | 豚肉 ベーコン レンズ豆 大豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく セロリー にんじん しめじ パセリ たまねぎ | 31.3 g |
| | コロツケ | | | コロツケ 油 | | | 3.0 g |
| | アスパラとコーンのソテー | ハム | | 油 | | 赤ピーマン とうもろこし アスパラガス | |
| 紅茶マフィン | | | 紅茶マフィン | | | | |
| ★ 17 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 812 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.1 g |
| | さんまのおろし煮 | さんまのおろし煮 | | | | | 23.6 g |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 味噌 | | さといも | | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ | 3.0 g |
| | ピーマンとじゃこのふりかけ | 煮干し | | 油 砂糖 ごま | | ピーマン | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------------|-------------------|------------------|-----|-------------------|----|--|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 18 ・ 木 | 黒パン | | | パン | | | | 884 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.5 g |
| | いわしのオリーブ煮 | いわしのオリーブ煮 | | | | | | 35.9 g |
| | オニオンスープ | ベーコン | | | | セロリー たまねぎ パセリ | | 3.6 g |
| | マカロニのトマトソース | 豚肉 レンズ豆 | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ エリンギ パセリ | | |
| ☆ 19 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 857 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.2 g |
| | 大根カレー | 豚肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 | | たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん りんご | | 20.4 g |
| | ホキの香草フライ | ホキの香草フライ | | 油 | | | | 3.1 g |
| | ハニーサラダ | ハム | | 砂糖 はちみつ 油 | | とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ | | |
| 22 ・ 月 | 全校給食なし | | | | | | | |
| ☆ 23 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 848 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.5 g |
| | きつねうどん | 鶏肉 油揚げ | | 砂糖 | | 干し椎茸 にんじん ねぎ こまつな | | 24.3 g |
| | キャベツともやしのお浸し | かつお節 | | | | もやし キャベツ | | 3.2 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | | |
| ★☆ 24 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 851 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 39.9 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 | | しょうが | | 21.7 g |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 ちくわ | | さといも 片栗粉 | | にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう | | 3.8 g |
| | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつまいも 茎わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | | |
| 25 ・ 木 | サンドパン | | | パン | | | | 854 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 32.3 g |
| | 豆まめドライカレー | 豚肉 大豆 レンズ豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん しょうが グリンピース | | 27.4 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん ほうれん草 | | 3.3 g |
| | いそのポテト | 青のり | | じゃがいも 油 | | | | |
| ☆ 26 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 878 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.4 g |
| | チキン南蛮(2こ) | 鶏肉 | | 片栗粉 油 砂糖 | | | | 31.5 g |
| | 小袋タルタルソース | | | タルタルソース | | | | 2.6 g |
| | 味噌汁 | 味噌 | | 麩 | | にんじん キャベツ だいこん ねぎ | | |
| | 変わりしょうゆ和え | 油揚げ | | ごま 砂糖 | | しょうが、にんにく、ねぎ もやし こまつな | | |
| 29 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 840 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.4 g |
| | あじフライ(ソース) | | | 油 | | | | 21.9 g |
| | さつまい | 豚肉 味噌 | | 油 さつまいも | | ごぼう にんじん ねぎ だいこん | | 2.7 g |
| | ブロッコリーのおかか炒め | かつお節 | | 油 | | ブロッコリー | | |
| ☆ 30 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 790 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 39.5 g |
| | 担々麺 | 豚肉 味噌 | | 油 ごま 砂糖 | | しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん たけのこ もやし ねぎ こまつな | | 19.4 g |
| | いかの生姜炒め もも(缶詰) | いか | | 油 | | たまねぎ ピーマン しょうが もも | | 2.8 g |
| ☆ 31 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 837 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 25.4 g |
| | ハヤシライス | 豚肉 クリーム | | バター 砂糖 小麦粉 油 | | にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム | | 20.7 g |
| | フレンチサラダ | | | 油 砂糖 | | にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ | | 2.6 g |
| | かぼちゃプリン | | | | | かぼちゃプリン | | |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デ-です。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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-」です。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナツ、えび、かにです。

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



11月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター【中学校】

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくるもとになる | | 主にエネルギーのもとになる | | 主に体の調子を整えるもとになる | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|--------------|------------------|--------------------|---------|---------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| 1・木 | コッペパン | | | パン | | | 872 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 36.2 g |
| | ミートボール(2こ) | ミートボール | | 砂糖 片栗粉 | | | 29.9 g |
| | ポトフ | ウイナーソーセージ 豚肉 | | じゃがいも | | セロリー たまねぎ にんじん だいこん | 3.6 g |
| | ツナのペペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | |
| | 小袋湘南ゴールドジャム | | | 湘南ゴールドジャム | | | |
| 2・金 | ごはん | | | ごはん | | | 792 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.7 g |
| | いわしの蒲焼 | いわし | | 片栗粉 油 砂糖 | | | 22.7 g |
| | 白菜スープ | 鶏肉 | | 油 | | たまねぎ にんじん はくさい こまつな | 2.9 g |
| ★5・月 | ひじきの煮物 | さつまあげ ひじき | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 781 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.0 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 片栗粉 | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく | 18.2 g |
| 和風あん入りハンバーグ | 和風あん入りハンバーグ | | | | | | 2.9 g |
| | 味噌汁 | 味噌 | | じゃがいも | | ねぎ ほうれん草 | |
| 6・火 | 全校給食なし | | | | | | |
| 7・水 | ごはん | | | ごはん | | | 851 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.6 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | 片栗粉 油 砂糖 | | | 27.6 g |
| | おでん | 昆布 さつま揚げ ちくわ うずらの卵 | | 砂糖 さといも | | にんじん だいこん こんにゃく | 3.1 g |
| 8・木 | じゃこと昆布のふりかけ | 煮干し(いわし) 昆布 かつお節 | | 砂糖 胡麻 | | | |
| | ぶどうパン | | | パン | | | 773 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.3 g |
| | ししゃものエスカベージュ(2こ) | ししゃも | | 片栗粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん パセリ レモン | 28.9 g |
| 小松菜と肉団子のスープ | 肉団子 | | | | | にんじん だいこん たまねぎ しょうが ねぎ こまつな | 3.9 g |
| | キャベツとウイナーのソテー | ウイナーソーセージ | | 油 | | とうもろこし キャベツ | |
| ☆9・金 | ごはん | | | ごはん | | | 871 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.5 g |
| | チキンカレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 じゃがいも | | たまねぎ にんにく にんじん りんご | 21.8 g |
| | スパニッシュオムレツ | スパニッシュオムレツ | | | | | 2.6 g |
| 12・月 | コールスロー | ハム | | 油 マヨネーズ 砂糖 胡麻 | | にんじん とうもろこし キャベツ | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 774 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.4 g |
| | いわしのおろし煮 | いわしのおろし煮 | | | | | 21.8 g |
| ☆13・火 | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな | 2.2 g |
| | 切干大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | こんにゃく にんじん 切干大根 | |
| | ミルクパン | | | パン | | | 776 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.7 g |
| ☆14・水 | ハーブチキン | 鶏肉 | | 砂糖 | | にんにく バジル パセリ | 28.3 g |
| | かぶのミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも 砂糖 | | にんにく セロリー たまねぎ にんじん かぶ かぶの葉 トマト | 3.6 g |
| | ミモザサラダ | ハム 炒り卵 | | マヨネーズ 砂糖 胡麻 | | キャベツ | |
| | ごはん | | | ごはん | | | 899 kcal |
| 15・木 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.3 g |
| | 豚肉のかりん揚げ | 豚肉 | | 片栗粉 油 砂糖 胡麻 | | | 26.4 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | | にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな ごぼう | 1.9 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 | | | |
| ☆16・金 | 黒コッペパン | | | パン | | | 855 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.0 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | 33.1 g |
| | コーンポタージュ | 鶏肉 スキムミルク クリーム | | 油 小麦粉 バター | | たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ | 3.6 g |
| 青菜とウイナーのソテー | ウイナーソーセージ | | 油 | | にんじん きゃべつ こまつな | | |
| ☆16・金 | ごはん | | | ごはん | | | 814 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.2 g |
| | さばの塩焼き | さばの塩焼き | | | | | 25.4 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 卵 | | 片栗粉 | | にんじん ねぎ こまつな | 3.3 g |
| こんにゃくと野菜のごま煮 | 豚肉 | | 油 砂糖 胡麻 | | にんじん 干し椎茸 こんにゃく たけのこ | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|------------------|------------------|-----|-------------------|----|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 19 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 899 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.5 g |
| | かつおのごまだれ | かつお | | 片栗粉 油 砂糖 胡麻 | | しょうが にんにく | | 21.6 g |
| | さつま汁 | 豚肉 味噌 | | 油 さつまいも | | ごぼう だいこん にんじん ねぎ | | 2.7 g |
| 20 ・ 火 | 割り干し大根の五目煮 | 油揚げ 昆布 | | 油 砂糖 | | にんじん 割り干し大根 こんにゃく | | |
| | ホットラーメン | | | めん | | | | 843 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.6 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 片栗粉 | | たまねぎ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい こまつな | | 20.2 g |
| ☆ 21 ・ 水 | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | | 3.3 g |
| | ぜんまいナムル | | | 油 砂糖 胡麻 | | にんじん ぜんまい チンゲンサイ もやし | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 898 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.9 g |
| ☆ 22 ・ 木 | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | | 26.9 g |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん | | 2.2 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | キャベツ こまつな | | |
| | 背割りコッペパン | | | パン | | | | 796 kcal |
| 26 ・ 月 | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 31.8 g |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | | 24.2 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | | 3.7 g |
| | スラッピージョー | 豚肉 大豆 レンズ豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | | |
| ☆ 27 ・ 火 | ごはん | | | ごはん | | | | 861 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 33.7 g |
| | 生姜焼き丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 片栗粉 | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん | | 24.0 g |
| | 千草焼 | 千草焼 | | | | | | 3.1 g |
| ☆ 28 ・ 水 | すまし汁 | 豆腐 かまぼこ | | | | 干し椎茸 にんじん えのきたけ ねぎ こまつな | | |
| | お米のムース | | | お米のムース | | | | |
| | ゆでめん | | | めん | | | | 830 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.1 g |
| ☆ 29 ・ 木 | お煮かけうどん | ちくわ 鶏肉 | | | | にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい | | 23.4 g |
| | 変わりじょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 胡麻 | | しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな | | 2.2 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 860 kcal |
| ☆ 30 ・ 金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 38.5 g |
| | 白身魚の香味揚げ | メルルーサ | | 片栗粉 油 砂糖 | | しょうが ねぎ | | 26.0 g |
| | 麻婆豆腐 | 豆腐 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 片栗粉 | | にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ にら | | 3.0 g |
| | ひじきとツナの中華サラダ | ひじき ツナ | | 油 砂糖 | | とうもろこし にんじん キャベツ | | |
| ☆ 31 ・ 土 | ロールパン | | | パン | | | | 815 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.2 g |
| | ハンバーグオニオンソース | ハンバーグ | | 砂糖 | | たまねぎ パセリ | | 31.3 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | | 3.7 g |
| ☆ 12 ・ 月 | いかとアスパラのガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく とうもろこし アスパラガス | | |
| | ごはん | | | ごはん | | | | 868 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.9 g |
| | 肉団子の和風あん(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 片栗粉 | | | | 23.9 g |
| ☆ 13 ・ 月 | 沢煮椀 | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん たまねぎ だいこん 干し椎茸 こまつな | | 2.9 g |
| | みそ五目豆 | 大豆 味噌 鶏肉 | | 油 砂糖 | | しょうが にんじん 干し椎茸 | | |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産です。

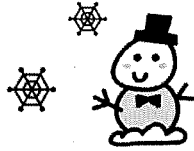
※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

※ ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。

栄養所要量の基準

| | |
|-------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



12月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター 中学校

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|--------------------|---------------|------------------|-----|-------------------|----|---|--|--------------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 3 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 818 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.1 g |
| | 三色丼(小袋きざみのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが さやいんげん | | 23.3 g |
| | さんまの生姜煮 | さんまの生姜煮 | | | | | | 2.5 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな | | |
| ☆ 4 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | | 851 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 37.6 g |
| | 味噌ラーメン | 豚肉 味噌 | | 油 ごま | | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん とうもろこし もやし にら こまつな | | 22.9 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | | 3.8 g |
| | いかのガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく にんじん アスパラガス たまねぎ | | |
| ☆ 5 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 872 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.9 g |
| | 鶏肉の甘酢あん(2こ) | 鶏肉 | | 片栗粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん | | 26.9 g |
| | 具沢山味噌汁 | 味噌 油揚げ | | じゃがいも | | ごぼう にんじん ねぎ こまつな だいこん こんにゃく | | 3.3 g |
| | いか団子と大根の煮物 | いか団子 | | 砂糖 | | にんじん だいこん しょうが | | |
| 6 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | | 868 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.1 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | | 35.0 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも 砂糖 | | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト パセリ | | 3.6 g |
| | コールスローサラダ | ハム | | 砂糖 油 胡麻 マヨネーズ | | キャベツ にんじん とうもろこし | | |
| ☆ 7 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 865 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.4 g |
| | 鶏の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 | | | | 24.0 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | さといも | | ごぼう だいこん にんじん ねぎ 干しいたけ こんにゃく | | 2.6 g |
| | 切干大根のピリ辛 | 豚肉 | | 油 砂糖 | | こんにゃく にんじん 切干大根 | | |
| 10 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 829 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.1 g |
| | 肉団子の甘辛たれ(3こ) | 肉団子 | | 砂糖 片栗粉 | | | | 22.2 g |
| | 春雨スープ | ハム | | 春雨 片栗粉 | | しょうが にんじん チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ | | 2.9 g |
| | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 片栗粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン | | |
| ☆ 11 ・ 火 | パスタ | | | めん | | | | 822 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.6 g |
| | ミートソース | ベーコン 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 砂糖 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ セロリー | | 31.2 g |
| | スパイシーチキン | 鶏肉 | | | | にんにく しょうが レモン | | 2.7 g |
| | キャベツとコーンのサラダ | ハム | | 油 砂糖 | | キャベツ とうもろこし こまつな | | |
| | クリスマスケーキ | | | クリスマスケーキ | | | | |
| ☆ 12 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 874 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.9 g |
| | 冬野菜カレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 小麦粉 じゃがいも | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん りんご | | 21.1 g |
| | ほうれん草オムレツ | ほうれん草オムレツ | | | | | | 3.2 g |
| | フレンチサラダ | ハム | | 油 砂糖 | | キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし | | |
| | アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | | |
| ☆ 13 ・ 木 | ロールパン | | | パン | | | | 816 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 35.1 g |
| | ハンバーグデミグラスソース | ハンバーグ | | 油 砂糖 | | たまねぎ | | 22.9 g |
| | ABCマカロニスープ | 鶏肉 | | マカロニ | | たまねぎ にんじん セロリー パセリ | | 3.8 g |
| | 青菜とハムのソテー | ハム | | | | キャベツ こまつな | | |
| ☆☆ 14 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 807 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 30.1 g |
| | いわしの蒲焼 | いわし | | 片栗粉 コーンスターチ 油 砂糖 | | | | 25.6 g |
| | 沢煮椀 | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな | | 2.4 g |
| | 磯香和え | のり かつお節 | | 油 | | もやし ほうれんそう キャベツ | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|-----------|------------------|-----|-------------------|----|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 17 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 859 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.7 g |
| | さばのカレー味噌煮 | さばのカレー味噌煮 | | | | | | 26.5 g |
| | 筑前煮 | 鶏肉 | | さといも 砂糖 油 | | こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ さやいんげん | | 2.2 g |
| | 白菜の胡麻和え | | | 胡麻 砂糖 | | もやし にんじん はくさい | | |
| 18 ・ 火 | 全校なし | | | | | | | |
| 19 ・ 水 | 全校なし | | | | | | | |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ 11日(火)の主食は栄養価の調整のため、通常より少し少なめの量となります。
- ※ ☆印は、**パクパクあつぎ産デー**です。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、**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。ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。
- ※ 特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |



1月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター【中学校】

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|--------------------|-----------------|------------------|-----|-------------------|---------|---|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 11 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 749 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.7 g |
| | あじのおろし煮 | あじのおろし煮 | | | | | 16.4 g |
| | 豚汁 | 豚肉 味噌 豆腐 | | さといも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく | 1.7 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 | | | |
| ☆ 15 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 822 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.5 g |
| | カレーうどん | 鶏肉 | | 砂糖 片栗粉 | | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ | 23.2 g |
| | ブロッコリーのおかか炒め | かつお節 | | 油 | | ブロッコリー | 3.3 g |
| | さつまいものパイ | | | さつまいものパイ 油 | | | |
| ☆ 16 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 827 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.3 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 | | しょうが | 20.9 g |
| | 厚木風雑煮(青のり) | 鶏肉 青のり | | 白玉団子 さといも | | だいこん ほろれんそう | 2.6 g |
| | 煮なます | 油揚げ | | 油 砂糖 胡麻 | | にんじん だいこん 干し椎茸 しらたき | |
| ☆ 17 ・ 木 | シュガークッペ | | | パン | | | 824 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.1 g |
| | スパイシーチキン | 鶏肉 | | | | にんにく しょうが レモン | 29.2 g |
| | かぶのミネストローネ | ベーコン | | 油 砂糖 じゃがいも | | セロリー にんにく たまねぎ にんじん かぶ かぶの葉 トマト | 3.0 g |
| | ツナのペペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ | |
| アセロラゼリー | | | | | アセロラゼリー | | |
| ☆ 18 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 858 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.8 g |
| | 鶏そぼろ丼(小袋刻みのり) | 鶏肉 大豆 炒り卵 のり | | 砂糖 | | しょうが さやいんげん | 27.2 g |
| | さんまの竜田揚げ | さんまの竜田揚げ | | 油 | | | 2.6 g |
| | けんちん汁 | 豆腐 | | さといも | | ごぼう だいこん にんじん ねぎ 干し椎茸 | |
| ☆☆ 21 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 865 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.2 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | 片栗粉 砂糖 油 | | | 24.9 g |
| | いももち汁 | 鶏肉 | | いももち団子 | | ごぼう 干し椎茸 にんじん だいこん ねぎ こまつな | 3.4 g |
| | 荳わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ 荳わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく | |
| ☆ 22 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 823 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.1 g |
| | 味噌ラーメン | 豚肉 味噌 | | 油 胡麻 | | にんにく しょうが にんじん たら たまねぎ もやし ねぎ こまつな とうもろこし | 20.7 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 3.6 g |
| | いかのガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス | |
| 23 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 794 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.8 g |
| | かに玉 | かに玉 | | 砂糖 片栗粉 | | ねぎ | 20.0 g |
| | ワンタンスープ | 鶏肉 なた | | ワンタンの皮 | | にんじん 干し椎茸 もやし ねぎ こまつな | 3.2 g |
| | 家常豆腐 | 豚肉 味噌 生揚げ | | 油 砂糖 片栗粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 干し椎茸 | |
| ☆ 24 ・ 木 | 胚芽パンズライス | | | パン | | | 788 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.0 g |
| | ハンバーグ(ケチャップソース) | ハンバーグ | | 砂糖 | | | 27.4 g |
| | チキンスープ | 鶏肉 | | | | たまねぎ にんじん こまつな | 3.9 g |
| | コーンポテト | | | じゃがいも パター | | とうもろこし パセリ | |
| ☆ 25 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 797 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 29.2 g |
| | ブルコギ丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 胡麻 片栗粉 | | にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ たら | 22.6 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 2.8 g |
| | 五目スープ | 鶏肉 かまぼこ | | | | にんじん 干し椎茸 しょうが ねぎ こまつな | |
| ☆ 28 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 774 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 23.4 g |
| | かつおのごまだれ | かつお | | 片栗粉 砂糖 胡麻 油 | | しょうが にんにく | 23.3 g |
| | もずくスープ | もずく 鶏肉 なた | | | | にんじん 干し椎茸 ねぎ | 2.6 g |
| | にんじんしりしり | ツナ 炒り卵 | | 油 | | にんじん もやし | |
| ☆ 29 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 768 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.8 g |
| | 五目うどん | 鶏肉 油揚げ | | | | にんじん だいこん ねぎ こまつな | 21.0 g |
| | 肉団子の和風あん(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 片栗粉 | | | 3.6 g |
| | かつお和え | かつお節 かまぼこ | | | | にんじん キャベツ | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|------------|------------------|-----|-------------------|----|------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| ☆ 30 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 774 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 27.5 g |
| | 揚げさばの豆板醤 | さば | | 片栗粉 油 砂糖 | | しょうが にんにく ねぎ | | 20.6 g |
| | 白菜のスープ | 鶏肉 | | 油 | | たまねぎ にんにく はくさい ごまつな | | 3.7 g |
| | 切干大根の中華サラダ | 焼き豚 | | 砂糖 油 胡麻 | | にんにく 切干大根 もやし | | |
| ☆ 31 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | | 775 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 36.5 g |
| | 豆まめドライカレー | 豚肉 レンズ豆 大豆 | | 油 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんにく トマト | | 20.7 g |
| | ささみフライ | ささみフライ | | 油 | | | | 3.8 g |
| | 麦と野菜のスープ | 鶏肉 | | 押し麦 | | にんにく だいこん キャベツ ごまつな | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーズです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



2月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター【中学校】

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|----------------|------------------|-----|-------------------|-------------------------|---------------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★ 1 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 784 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.6 g |
| | さんまのおろし煮 | さんまのおろし煮 | | | | | 22.8 g |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 生揚げ 味噌 | | | ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ | | 2.5 g |
| | ブロッコリーのおかか炒め | かつお節 | | 油 | ブロッコリー | | |
| 4 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 764 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.4 g |
| | 肉団子の甘酢あん(2こ) | 肉団子 | | 砂糖 片栗粉 | | | 19.5 g |
| | わかめスープ | 鶏肉 わかめ | | | しょうが にんじん ねぎ | | 2.8 g |
| | 麻婆豆腐 | 豚肉 豆腐 味噌 | | 油 砂糖 片栗粉 | にんにく しょうが にんじん ねぎ にら | | |
| ☆ 5 ・ 火 | 米粉ロールパン | | | パン | | | 858 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.2 g |
| | オムレツのデミグラスソース | オムレツ | | 油 砂糖 | | たまねぎ | 32.3 g |
| | カントリースープ | 鶏肉 | | じゃがいも | | セロリー たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ | 3.5 g |
| | ツナのペペロンチーノ | ツナ | | 油 マカロニ | | にんにく たまねぎ キャベツ | |
| | チョコプリン | | | チョコプリン | | | |
| 6 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 811 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.3 g |
| | いわしのさんが揚げ | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | 23.5 g |
| | 和風汁 | 油揚げ | | | | にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな | 2.4 g |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 生揚げ 豚肉 | | 砂糖 片栗粉 | | にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん | |
| 7 ・ 木 | ふたごパン | | | パン | | | 898 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.4 g |
| | チキンナゲット(2こ) | チキンナゲット | | 油 | | | 35.2 g |
| | さつまいものクリームシチュー | 鶏肉 スキムミルク クリーム | | 油 さつまいも 小麦粉 バター | | セロリー たまねぎ にんじん グリーンピース | 3.3 g |
| | ミモザサラダ | ハム 炒り卵 | | マヨネーズ 砂糖 胡麻 | | キャベツ たまねぎ | |
| 8 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 843 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.1 g |
| | 鶏肉の照り焼き | 鶏肉 | | 砂糖 | | しょうが | 24.6 g |
| | 沢煮椀 | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 干し椎茸 こまつな | 2.3 g |
| | ぶどう豆 | 大豆 | | 砂糖 | | | |
| 12 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 795 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 28.7 g |
| | きつねうどん | 鶏肉 油揚げ | | 砂糖 | | 干し椎茸 にんじん ねぎ こまつな | 20.6 g |
| | かつお和え | かまぼこ かつお節 | | | | にんじん キャベツ もやし | 3.4 g |
| | 大学芋 | | | さつまいも 油 胡麻 砂糖 | | | |
| 13 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 892 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.3 g |
| | チキンカレー | 鶏肉 スキムミルク | | 油 じゃがいも 小麦粉 | | にんにく たまねぎ にんじん りんご | 23.7 g |
| | ミートボール(2こ) | ミートボール | | 砂糖 片栗粉 | | | 3.1 g |
| | ビーンズサラダ | ハム 大豆 いんげん豆 | | 砂糖 油 | | たまねぎ にんじん 枝豆 | |
| ☆ 14 ・ 木 | 食パン | | | パン | | | 874 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 31.8 g |
| | メンチカツ | メンチカツ | | 油 | | | 33.9 g |
| | 鶏肉のスープ煮 | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ だいこん こまつな | 3.5 g |
| | マカロニソテー | ウインナーソーセージ | | 油 砂糖 マカロニ | | にんにく たまねぎ ピーマン | |
| | チョコクリーム | | | チョコクリーム | | | |
| 15 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 804 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.9 g |
| | 豚丼 | 豚肉 | | 油 砂糖 片栗粉 | | しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにやく | 24.3 g |
| | さばの塩焼き | さば | | | | | 3.2 g |
| | 味噌汁 | 味噌 | | 麩 | | にんじん キャベツ ねぎ こまつな | |
| ☆ 18 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 811 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.1 g |
| | 厚焼きたまご | 厚焼きたまご | | | | | 19.1 g |
| | 豚汁 | 豚肉 豆腐 味噌 | | さといも | | ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく | 3.0 g |
| | ひじきの煮物 | さつま揚げ ひじき | | 油 砂糖 | | にんじん さやいんげん | |
| 19 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 823 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 35.5 g |
| | あんかけ焼きそば | 豚肉 | | 油 片栗粉 | | たまねぎ にんじん 干し椎茸 もやし はくさい こまつな | 22.4 g |
| | 揚げぎょうざ(2こ) | ぎょうざ | | 油 | | | 3.0 g |
| | いかのガーリックソテー | いか | | 油 | | にんにく たまねぎ とうもろこし アスパラガス にんじん | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|-------------------|---------------|------------------|-----|-------------------|----|-------------------------------------|--|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | | |
| 20 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 890 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 34.1 g |
| | 揚げ鶏(2こ) | 鶏肉 | | 片栗粉 油 砂糖 | | | | 28.8 g |
| | せんべい汁 | 鶏肉 | | かやき割れせんべい | | ごぼう にんじん まいたけ ねぎ | | 2.3 g |
| | 変わりじょうゆ和え | 油揚げ | | 砂糖 胡麻 | | しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな | | |
| ☆ 21 ・ 木 | ロールパン | | | パン | | | | 782 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 29.6 g |
| | ささみフライ | ささみフライ | | 油 | | | | 27.4 g |
| | ミネストローネ | ベーコン | | 油 じゃがいも 砂糖 | | セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい パセリ | | 3.5 g |
| | キャベツとコーンのソテー | ハム | | 油 | | とうもろこし キャベツ | | |
| 22 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | | 803 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.3 g |
| | ししゃもの南蛮漬け(2こ) | ししゃも | | 油 片栗粉 砂糖 | | たまねぎ にんじん | | 24.0 g |
| | かきたま汁 | 鶏肉 豆腐 たまご | | 片栗粉 | | にんじん ねぎ こまつな | | 2.6 g |
| | こんにゃくと野菜の胡麻煮 | 豚肉 | | 油 砂糖 胡麻 | | にんじん 干し椎茸 こんにゃく たけのこ さやいんげん | | |
| ☆ 25 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | | 836 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 32.2 g |
| | いわしの蒲焼 | いわし | | 片栗粉 油 砂糖 | | | | 24.0 g |
| | 高野豆腐のスープ | 鶏肉 高野豆腐 | | 片栗粉 | | ごぼう にんじん 干し椎茸 ねぎ こまつな | | 3.1 g |
| | 豚肉と野菜の味噌炒め | 豚肉 味噌 | | 油 砂糖 | | たまねぎ にら キャベツ もやし | | |
| 26 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | | 795 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 36.7 g |
| | しっぽうどん | 鶏肉 油揚げ | | さといも | | ごぼう 干し椎茸 にんじん ねぎ こまつな | | 22.3 g |
| | 和風あん入りハンバーグ | 和風あん入りハンバーグ | | | | | | 3.2 g |
| | こんにゃくのおかか煮 | 豚肉 かつお節 ちくわ | | 油 砂糖 | | こんにゃく にんじん | | |
| 27 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | | 780 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 25.0 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | | 22.6 g |
| | もやしタンタンスープ | 豚肉 味噌 | | 油 胡麻 | | しょうが にんにく もやし ねぎ チンゲンサイ たけのこ | | 2.6 g |
| | かむかむナムル | かまぼこ | | 砂糖 油 | | 切干大根 にんじん こまつな | | |
| 28 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | | 827 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | | | | 39.7 g |
| | ハーブチキン | 鶏肉 | | 砂糖 | | にんにく パセリ | | 21.8 g |
| | コンソメスープ | 鶏肉 | | じゃがいも | | たまねぎ にんじん こまつな | | 3.9 g |
| | スラッピージョー | 豚肉 大豆 レンズ豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト パセリ | | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

- ※ 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。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産産です。
- ※ 太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。
- ※ ★印は、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。



ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。



3月分 学校給食予定献立表



平成30年度

厚木市南部学校給食センター【中学校】

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくるもとになる | | 主にエネルギーのもとになる | | 主に体の調子を整えるもとになる | 栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量) |
|------------------|-------------------------|---------------|-----|---------------|----|---|-------------------------------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ☆ 1 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 744 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 26.6 g |
| | 干草焼 | 干草焼 | | | | | 16.2 g |
| | 味噌汁 | 味噌 | | じゃがいも 麩 | | たまねぎ こまつな ねぎ | 2.7 g |
| | 茎わかめのきんぴら 小袋りんご | 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ | | 油 砂糖 | | にんじん こんにゃく りんご | |
| 4 ・ 月 | ごはん | | | ごはん | | | 899 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.2 g |
| | ちらし寿司の具 | 高野豆腐 鮭 炒り卵 | | 砂糖 胡麻 | | にんじん 干し椎茸 | 26.5 g |
| | 鶏肉のから揚げ(2こ) | 鶏肉 | | 片栗粉 油 | | | 3.2 g |
| | すまし汁 ひな祭りデザート | かまぼこ わかめ | | | | にんじん えのきたけ ねぎ こまつな たけのこ ひな祭りデザート | |
| ☆ 5 ・ 火 | ゆでめん | | | めん | | | 874 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 30.5 g |
| | 肉南蛮うどん | 豚肉 | | | | にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ | 25.9 g |
| | 変わりじょうゆ和え さつまいものパイ | 油揚げ | | 砂糖 胡麻 | | しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな | 3.3 g |
| 6 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 823 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 33.1 g |
| | ポークしゅうまい(3こ) | ポークしゅうまい | | | | | 21.1 g |
| | 五目スープ 豚肉とビーフンのピリ辛炒め | 鶏肉 なた | | 春雨 | | にんじん たけのこ 干し椎茸 しょうが ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら | 2.3 g |
| ☆ 7 ・ 木 | マーブル食パン | | | パン | | | 899 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 39.6 g |
| | いわしのオニオンソースがけ | いわし | | 片栗粉 油 砂糖 | | たまねぎ にんじん ピーマン | 33.2 g |
| | ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー | ベーコン 豚肉 いんげん豆 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし | 2.8 g |
| 8 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 855 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.6 g |
| | あじフライ(ソース) | あじフライ | | 油 | | | 24.4 g |
| | 沢煮椀 豆と野菜の五目煮 | 豚肉 油揚げ | | | | ごぼう たまねぎ にんじん だいこん 干し椎茸 こまつな ごぼう にんじん 干し椎茸 こんにゃく | 2.7 g |
| 12 ・ 火 | ホットラーメン | | | めん | | | 785 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 34.1 g |
| | タンメン | 豚肉 なた | | 油 | | にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな たら ねぎ | 22.5 g |
| | かに玉 ひじきとツナの中華サラダ | かに玉 | | 砂糖 片栗粉 | | ねぎ | 3.1 g |
| | アセロラゼリー | ひじき ツナ | | 油 砂糖 | | にんじん キャベツ とうもろこし アセロラゼリー | |
| 13 ・ 水 | ごはん | | | ごはん | | | 792 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.7 g |
| | 春巻き | 春巻き | | 油 | | | 21.4 g |
| | 春雨スープ ホイコーロー | ハム 鶏肉 | | 春雨 片栗粉 | | にんじん 干し椎茸 しょうが ねぎ チンゲンサイ | 2.3 g |
| 14 ・ 木 | 背割りコッペパン | | | パン | | | 827 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 37.8 g |
| | 大豆のチリコンカン | 豚肉 ベーコン 大豆 | | 油 | | にんにく たまねぎ トマト | 30.6 g |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | | | | にんじん たまねぎ キャベツ パセリ | 3.8 g |
| | いそのポテト 型抜きチーズ | 青のり | | じゃがいも 油 | | | |
| 15 ・ 金 | ごはん | | | ごはん | | | 837 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 27.3 g |
| | いわしのさんが揚げ | いわしのさんが揚げ | | 油 | | | 20.5 g |
| | いももち汁 切干大根の胡麻風味煮 | 鶏肉 | | いももち団子 | | ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 ねぎ こまつな にんじん 切干大根 | 2.7 g |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 栄養価 (エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量) |
|---------------|---------|------------------|-----|-------------------|----|--------------------------|--|
| | | たんぱく質 | 無機質 | 炭水化物 | 脂肪 | ビタミン | |
| ★☆ 18 月 | ごはん | | | ごはん | | | 886 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 32.5 g |
| | さばの塩焼き | さばの塩焼き | | | | | 26.7 g |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | 油 じゃがいも 砂糖 | | たまねぎ しらたき にんじん さやいんげん | 2.4 g |
| | わかめの煮浸し | わかめ 油揚げ かつお節 | | 砂糖 | | ねぎ | |

| 栄養所要量の基準 | |
|----------|------------|
| エネルギー | 820 kcal |
| たんぱく質 | 30.0 g |
| 脂質 | 22.7~28.3g |
| 食塩相当量 | 3.0g未満 |

※ 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。

※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。

※ 掲載されている物以外の調味料等も使用しています。

※ ☆印は、パクパクあつぎ産デーです。

太字の献立に、厚木市内で収穫された地場野菜を使用します。

収穫状況により、地場野菜を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

※ ★印は、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。

ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。