



6月分 学校給食予定献立表



令和5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	ビタミン	
1 ・ 木	麦入りごはん			米				739 kcal
	牛乳	牛乳						31.6 g
	三色丼の具(小袋ぎざみのり)	鶏肉 大豆 炒り卵 のり	油 砂糖			しょうが さやいんげん		19.2 g
	みそ汁	煮干し みそ わかめ				たまねぎ		2.9 g
2 ・ 金	変わりじょうゆ和え	油揚げ		砂糖		もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ		
	ごはん			米				701 kcal
	牛乳	牛乳						29.0 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		20.5 g
5 ・ 月	ワンタンスープ	豚肉		ワンタンの皮		にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな		2.5 g
	ナムル			油 砂糖 ごま		もやし にんじん きゅうり		
	ごはん			米				750 kcal
	牛乳	牛乳						33.6 g
6 ・ 火	鶏肉の大豆焼き	鶏肉 みそ		砂糖		青じそ		23.5 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		2.8 g
	蓬わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 蓬わかめ		油 砂糖		こんにゃく にんじん		
	ゆでめん					めん		789 kcal
7 ・ 水	牛乳	牛乳						39.4 g
	肉なんぼうどん	豚肉 油揚げ				ねぎ こまつな		25.4 g
	厚焼きたまご							3.4 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				
8 ・ 木	かみかみごはん	鶏肉 ひじき 大豆		米 麦 油 砂糖		にんじん		719 kcal
	牛乳	牛乳						33.4 g
	たちうおの竜田揚げ	たちうお		かたくり粉 油		しょうが		29.9 g
	ごぼう汁	豚肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ		3.2 g
9 ・ 金	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		油		ブロッコリー		
	ガーリックオースト			パン 油 バター		にんにく		758 kcal
	牛乳	牛乳						30.2 g
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム		31.9 g
10 ・ 土	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		2.7 g
	かむかむフルーツミックス					もも みかん バインアップル ナタデココ		
	麦入りごはん			米 麦				877 kcal
	牛乳	牛乳						29.7 g
11 ・ 月	ごぼうこカレー	豚肉 スキムミルク		油 はちみつ 小麦粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう		24.4 g
	コロッケ			コロッケ 油				2.7 g
	オレンジ					オレンジ		
	ごはん			米				713 kcal
12 ・ 火	牛乳	牛乳						31.8 g
	まぐろのケチャップ和え	まぐろ		かたくり粉 油 砂糖		しょうが にんにく		18.8 g
	すまし汁	豆腐 わかめ				にんじん えのきたけ ねぎ		2.5 g
	切干大根のサラダ	ハム		砂糖 油 ごま		にんじん 切干大根 こまつな		
13 ・ 水	ごはん			米				700 kcal
	牛乳	牛乳						27.4 g
	野菜と高野豆腐の煮物	鶏肉 高野豆腐		油 じゃがいも 砂糖		ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん しめじ さやいんげん		19.8 g
	ごま酢和え			ごま 砂糖		キャベツ こまつな にんじん		2.0 g
14 ・ 木	ねぎじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節		油		ねぎ		
	わかめごはん	わかめ		米				731 kcal
	牛乳	牛乳						25.6 g
	さばの香味焼き	さば				しょうが にんにく ねぎ		24.8 g
15 ・ 金	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		3.4 g
	金時豆の含め煮	金時豆		砂糖				
	背割りコッペパン			パン				739 kcal
	牛乳	牛乳						36.6 g
16 ・ 土	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		25.6 g
	野菜スープ	鶏肉				にんじん たまねぎ キャベツ パセリ		3.5 g
	コーンポタテ			バター じゃがいも		とうもろこし		
	ヨーグルト	ヨーグルト						
17 ・ 日	麦入りごはん			米 麦				781 kcal
	牛乳	牛乳						28.5 g
	ルーローハンの具	豚肉 うずら卵		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ		26.9 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		2.2 g
18 ・ 月	きゅうりの変わり漬け			油 ごま		きゅうり		
	ごはん			米				701 kcal
	牛乳	牛乳						28.8 g
	カレー煮	豚肉 生揚げ		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん こんにゃく		16.8 g
19 ・ 火	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな		1.7 g
	オレンジ					オレンジ		

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	ビタミン	
20 ・ 火	ハードめん							897 kcal
	牛乳	牛乳						37.9 g
	なすとトマトのソース	ベーコン 豚肉		油 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ なす		31.2 g
	さきみかつ	さきみかつ		油				2.4 g
21 ・ 水	コールスロー	ハム		砂糖 ごま マヨネーズ(卵なし)		キャベツ にんじん とうもろこし		
	ごはん			米				767 kcal
	牛乳	牛乳						30.2 g
	豚肉のみそ漬焼き	豚肉 みそ		砂糖		にんにく		24.3 g
22 ・ 木	けんちん汁	豆腐		じゃがいも 油		ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく ねぎ		2.3 g
	のり酢和え	ツナ のり				もやし こまつな		
	湘南ゴールドゼリー					湘南ゴールドゼリー		
	ごはん			米				813 kcal
23 ・ 金	牛乳	牛乳						34.3 g
	いわしのかば焼き	いわし		かたくり粉 油 砂糖				27.9 g
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		油 じゃがいも		ごぼう にんじん ねぎ		2.6 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		
24 ・ 土	ごはん			米				855 kcal
	牛乳	牛乳						37.0 g
	マーボー豆腐	豚肉 みそ 大豆 豆腐		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にら		30.5 g
	ぎょうざ(2こ)							2.5 g
25 ・ 日	ひじきとツナの中身サラダ	ツナ ひじき		砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし		
	ごはん			米				716 kcal
	牛乳	牛乳						40.8 g
	鮭の塩こうじ焼き	鮭						18.7 g
26 ・ 月	かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご		かたくり粉		にんじん ねぎ		2.8 g
	ひじきの煮物	ひじき ちくわ 大豆		油 砂糖		にんじん さやいんげん		
	ごはん			米				826 kcal
	牛乳	牛乳						30.3 g
27 ・ 火	鶏肉とじゃがいもの甘酢がらめ	鶏肉		かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん ビーマン		29.3 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		2.2 g
	機香和え	のり かつお節		油		もやし こまつな		
	麦入りごはん			米 麦				813 kcal
28 ・ 水	牛乳	牛乳						34.7 g
	ピビンパ丼の具	豚肉 みそ		油 砂糖 ごま		しょうが にんにく にんじん 切干大根 もやし こまつな		24.7 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい						2.9 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ				しょうが ねぎ		
29 ・ 木	ロールパン			パン				858 kcal
	牛乳	牛乳						35.9 g
	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ		油		たまねぎ		39.3 g
	レンズ豆のミネストローネ	豚肉 レンズ豆		油 砂糖 じゃがいも		にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ		3.9 g
30 ・ 金	野菜ソテー	ハム		油		キャベツ ビーマン		
	ごはん			米				719 kcal
	牛乳	牛乳						29.0 g
	あじの南蛮漬	あじ		かたくり粉 油 砂糖		たまねぎ にんじん ビーマン		21.4 g
31 ・ 土	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ わかめ				たまねぎ		2.7 g
	ごま和え			砂糖 ごま		にんじん キャベツ もやし		

栄養所要量の基準		
エネルギー		830 kcal
たんぱく質		27.0~41.5g
脂質		18.4~27.7g
食塩相当量		2.5g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。
- ※ 栄養価の算出は食品成分表(8訂)を使用しています。
- ※ ★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。
- ※ ★印は、バクバクあつぎ産産産です。太字の献立に、厚木市内で収穫された地産野菜を使用します。

ゆっくりよくかんで食べていますか?

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収をよくする

6/4~6/10
歯と口の健康週間

★かみこたえのある食べ物

にんじん(生) 厚切り肉 豚肉
ナッツ 小魚 さきいか ゆでたご

○給食費の口座振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。残高不足になると、引き落としができません。給食口座の残高を毎月ご確認ください。

○令和5年度口座振替の振替日
5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1

○給食を停止する場合…病気やケガ等で連続して6日以上学校を休む場合は給食費を減額することができます。『学校給食申込変更届出書』(学校、市HPで入手可)に停止期間等をご記入の上、提出してください。

なお、食材の停止に平日中4日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。

