



8・9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 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		
8・29 ・火	ごはん			米				840 kcal
	牛乳	牛乳						37.1 g
	マーボー豆腐	豚肉 みそ 大豆 豆腐		油 砂糖 かつり粉		にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ いら		26.9 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい						2.8 g
	パンサンスー	ハム		春雨 油 砂糖 ごま		にんじん もやし きゅうり		
30 ・水	麦入りごはん			米 麦				864 kcal
	牛乳	牛乳						28.7 g
	ポークカレー	豚肉 スキムミルク		油 じゃがいも 小麦粉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん		27.8 g
	豆腐ナゲット(2こ)	豆腐ナゲット		油				2.7 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		
31 ・木	ごはん			米				773 kcal
	牛乳	牛乳						32.2 g
	さばの南部焼き	さば		ごま				30.6 g
	高野豆腐のスープ	鶏肉 高野豆腐		かつり粉		ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ		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		
9/1 ・金	ごはん			米				754 kcal
	牛乳	牛乳						38.5 g
	ますの塩焼き	ます						22.2 g
	豚ごぼう汁	豚肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな		2.6 g
	ぶどう豆	大豆		砂糖 油				
4 ・月	ごはん			米				710 kcal
	牛乳	牛乳						28.9 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ		かつり粉 油 砂糖		しょうが ねぎ		19.6 g
	具だくさんみそ汁	煮干し みそ 生揚げ				じゃがいも ごぼう にんじん ねぎ こまつな		2.6 g
	ごま和え			砂糖 ごま		にんじん キャベツ もやし		
5 ・火	ホットラーメン			めん				815 kcal
	牛乳	牛乳						38.6 g
	ジャージャーめん	豚肉 大豆 みそ		油 砂糖 かつり粉		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ		23.5 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ						2.8 g
	もやしのナムル			油 ごま		にんじん こまつな もやし		
6 ・水	麦入りごはん			米 麦				758 kcal
	牛乳	牛乳						34.2 g
	三色丼の具(小袋きざみのり)	鶏肉 大豆 炒り卵 のり		油 砂糖		しょうが きやいんげん		18.1 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		2.2 g
	冷凍みかん					みかん		
7 ・木	ごはん			米				734 kcal
	牛乳	牛乳						33.7 g
	あじのから揚げ	あじ		かつり粉 油				24.6 g
	沢庵わん	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		2.2 g
	磯香和え	のり かつお節		油		もやし こまつな		
8 ・金	ごはん			米				727 kcal
	牛乳	牛乳						29.3 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 きやいんげん		19.4 g
	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		2.0 g
	手作りひじきふりかけ	ひじき かつお節		砂糖 ごま		にんにく ねぎ		
11 ・月	ごはん			米				785 kcal
	牛乳	牛乳						33.7 g
	さばの韓国風みそ煮	さば みそ		砂糖		にんにく しょうが ねぎ		27.8 g
	焼き豚と豆腐のスープ	焼き豚 豆腐		かつり粉		にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		3.5 g
	荻わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 荻わかめ		油 砂糖		こんにやく にんじん		
12 ・火	ごはん			米				760 kcal
	牛乳	牛乳						32.5 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		油 砂糖 かつり粉 ごま		にんにく しょうが たまねぎ		24.2 g
	みそ汁	煮干し 油揚げ みそ わかめ				にんじん		2.6 g
	ポイルキャベツ			油		キャベツ きゅうり		
13 ・水	大豆ごはん	大豆		米				700 kcal
	牛乳	牛乳						34.1 g
	かつおのケチャップ和え	かつお		かつり粉 油 砂糖		しょうが にんにく		20.0 g
	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 こんにやく ねぎ		3.0 g
	ごま酢和え	ごま 砂糖				キャベツ もやし にんじん		
14 ・木	ココアトースト			パン 砂糖 バター				713 kcal
	牛乳	牛乳						32.2 g
	カントリースープ	ベーコン 鶏肉		じゃがいも		たまねぎ セロリー こまつな		29.7 g
	豚肉とペンの和風ソー	豚肉		油 マカロニ		しょうが にんにく たまねぎ しめじ		2.9 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 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 ・金	ごはん			米				724 kcal
	牛乳	牛乳						26.3 g
	生揚げのチリソース炒め	生揚げ		油 砂糖 かつり粉		しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ		22.9 g
	春雨スープ	鶏肉		春雨 かつり粉		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		2.4 g
	大根サラダ			砂糖 油 ごま		だいこん きゅうり にんにく レモン		
☆ 19 ・火	ハードめん			めん				888 kcal
	飲むヨーグルト			飲むヨーグルト				29.7 g
	なすとツナのソース	ベーコン 豚肉 ツナ		油 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん トマト ハセリ なす		23.6 g
	フライドポテト			フライドポテト 油				2.0 g
	青菜とコーンのソテー	ハム		油		とうもろこし キャベツ こまつな		
★ 20 ・水	ごはん			米				722 kcal
	牛乳	牛乳						37.9 g
	白身魚の西京焼き	ホキ みそ						19.4 g
	きつね汁	豚肉 なた 油揚げ				にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな		3.0 g
	ひじきと大豆の煮物	ひじき さつま揚げ 大豆		油 砂糖		にんじん きやいんげん		
☆ 21 ・木	ごはん			米				806 kcal
	牛乳	牛乳						32.2 g
	ヤンニョムチキン(2こ)			かつり粉 油 砂糖		にんにく しょうが		29.0 g
	ワナタンスープ	豚肉 焼き豚		ワナタンの皮		にんじん もやし ねぎ こまつな		2.5 g
	きゅうりの変わり漬け			油 ごま		きゅうり		
22 ・金	ごはん			米				757 kcal
	牛乳	牛乳						27.0 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 こんにやく		16.6 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな		1.7 g
	はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー		
25 ・月	ごはん			米				786 kcal
	牛乳	牛乳						31.3 g
	和風ハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かつり粉		ねぎ		24.8 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		かつり粉		にんじん ねぎ		2.9 g
	きんぴら	さつま揚げ		油 砂糖		ごぼう にんじん		
26 ・火	麦入りごはん			米 麦				880 kcal
	牛乳	牛乳						33.1 g
	チンジャオロースー丼の具	豚肉		油 じゃがいも 砂糖 かつり粉		にんにく しょうが たまねぎ ピーマン		31.7 g
	春巻き	春巻き		油				2.5 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ				しょうが ねぎ		
☆ 27 ・水	さんまのひつまぶしごはん (小袋きざみのり)	さんま のり		米 油 砂糖 ごま		しょうが 枝豆		847 kcal
	牛乳	牛乳						35.6 g
	炒り鶏	鶏肉		油 砂糖		にんじん 干しいたけ こんにやく きやいんげん		32.4 g
	月見団子	豚肉 みそ 豆腐		さいとも		ごぼう ねぎ こまつな		3.0 g
	お月見団子	きんこ		串団子 砂糖				
28 ・木	背割りコッペパン			パン				775 kcal
	牛乳	牛乳						37.6 g
	ツナサンドの具	ツナ		じゃがいも マヨネーズ(卵なし)		たまねぎ きゅうり		31.0 g
	大豆と野菜のトマト煮	豚肉 大豆		油 砂糖		たまねぎ にんじん ピーマン		2.7 g
	ゼリー入りフルーツミックス					レモンゼリー みかん パイナップル		
☆ 29 ・金	ごはん			米				704 kcal
	牛乳	牛乳						27.0 g
	鶏肉の大葉焼き	鶏肉 みそ		砂糖		青じそ		20.0 g
	和風汁	ちくわ				にんじん 干しいたけ とうがん ねぎ こまつな		2.4 g
	割干大根のごま酢和え	油揚げ		砂糖 油 ごま		にんじん 割干大根		

- ※ 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。
- ※ 掲載されている場合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。

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



9月から、月に1度、バクバクあつぎ産デーとして厚木市内で収穫されたお米を給食に取り入れます。よく味わって食べてください。

- 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。

