



8・9月分 学校給食予定献立表



令和6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	
☆ 8/28 ・ 水	麦入りごはん			米 麦			830 kcal
	牛乳	牛乳					25.6 g
	夏野菜カレー	豚肉 スキムミルク		油 小麦粉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす	28.8 g
	豆腐ナゲット(2こ)	豆腐ナゲット		油			2.8 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	
29 ・ 木	ごはん			米			712 kcal
	牛乳	牛乳					29.2 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	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
	ごま酢和え		ごま 砂糖			キャベツ もやし にんじん	
30 ・ 金	ごはん			米			806 kcal
	牛乳	牛乳					35.7 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	27.4 g
	パンパンジーサラダ	鶏肉		油 ごま 砂糖		しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん にんにく ねぎ	2.2 g
	小袋冷凍りんご					りんご	
9/2 ・ 月	ごはん			米			741 kcal
	牛乳	牛乳					30.9 g
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ		砂糖 かたくり粉		ねぎ	20.2 g
	かきたま汁	鶏肉 たまご		かたくり粉		にんじん ねぎ こまつな	2.9 g
	きんぴら	さつま揚げ		油 砂糖		ごぼう にんじん こんにゃく	
3 ・ 火	ココアトースト			パン 砂糖 バター			788 kcal
	牛乳	牛乳					34.7 g
	鶏肉のトマト煮	鶏肉		油 砂糖		たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム	32.0 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 キャベツ	2.8 g
	ヨーグルト	ヨーグルト					
☆ 4 ・ 水	ごはん			米			727 kcal
	牛乳	牛乳					28.3 g
	あじフライ(ソース)	あじフライ		油			21.2 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
	ひじきと大豆の煮物	ひじき ちくわ 大豆		油 砂糖		にんじん こんにゃく	
☆ 5 ・ 木	ごはん			米			835 kcal
	牛乳	牛乳					28.5 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	29.0 g
	春巻き		油				2.4 g
	春雨スープ	ハム		かたくり粉 春雨		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ オクラ	
6 ・ 金	麦入りごはん			米 麦			816 kcal
	牛乳	牛乳					33.6 g
	ツナそぼろ丼の具	ツナ 高野豆腐		砂糖		にんじん ねぎ	28.9 g
	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	2.6 g
	肉団子のケチャップあん(2こ)	肉団子のケチャップあん					
☆ 9 ・ 月	ごはん			米			733 kcal
	牛乳	牛乳					32.1 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが たまねぎ	23.4 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 ねぎ 干しいたけ こんにゃく	2.4 g
	磯巻和え	のり かつお節		油		もやし こまつな	
☆ 10 ・ 火	ロールパン			パン			736 kcal
	牛乳	牛乳					38.2 g
	白煮魚のカレーマヨネーズ焼き	ホキ		マヨネーズ(卵なし)			31.3 g
	レンズ豆のミネストローネ	豚肉 レンズ豆		油 じゃがいも 砂糖		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ	3.4 g
	野菜ソテー	ハム		油		キャベツ ビーマン	
11 ・ 水	ごはん			米			775 kcal
	牛乳	牛乳					32.7 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	21.4 g
	わかめの煮びたし	わかめ 油揚げ かつお節		砂糖		ねぎ	1.9 g
	甘夏みかん(缶詰)					甘夏みかん	
12 ・ 木	ごはん			米			735 kcal
	牛乳	牛乳					33.0 g
	かつおと高野豆腐のごまだれ	かつお 高野豆腐		かたくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが	19.8 g
	みそ汁	煮干し みそ わかめ		じゃがいも		たまねぎ	2.8 g
	さっぱり和え		砂糖			もやし キャベツ 青じそ	
☆ 13 ・ 金	ホットラーメン			めん			802 kcal
	牛乳	牛乳					38.8 g
	ジャージャーめん	豚肉 大豆 みそ		油 砂糖 かたくり粉		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	22.0 g
	ポークしゅうまい(3こ)	ポークしゅうまい					2.8 g
	ナムル		油 ごま			にんじん こまつな 大豆もやし	

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 ・ 火	豚肉寿司	豚肉		米 砂糖 油 ごま		ごぼう にんじん かんぴょう レモン	784 kcal
	牛乳	牛乳					29.7 g
	揚げ鶏(2こ)	鶏肉		かたくり粉 油 砂糖			27.2 g
	月見汁	みそ 豆腐		かぼちゃ団子 さといも		ねぎ こまつな	3.1 g
	お月見ゼリー			お月見ゼリー			
18 ・ 水	ごはん			米			762 kcal
	牛乳	牛乳					32.4 g
	生揚げのキムチ炒め	豚肉 生揚げ		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが たまねぎ 白煮キムチ にら	23.7 g
	ワンドンスープ	鶏肉 なた		ワンドンの皮		にんじん しょうが もやし ねぎ こまつな	2.5 g
	ひじきとツナのサラダ	ツナ ひじき		油 砂糖		キャベツ にんじん とうもろこし	
☆ 19 ・ 木	ごはん			米			705 kcal
	牛乳	牛乳					37.3 g
	鯉の塩こうじ焼き	鯉					19.1 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
	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	
20 ・ 金	麦入りごはん			米 麦			770 kcal
	牛乳	牛乳					31.7 g
	タコライスの具	豚肉 大豆		油		にんにく たまねぎ トマト パセリ レモン	21.6 g
	青菜と卵のスープ	鶏肉 たまご		かたくり粉		にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな	2.5 g
	ポイルキャベツ		油			キャベツ	
24 ・ 火	アセロラゼリー					アセロラゼリー	
	ごはん			米			752 kcal
	牛乳	牛乳					31.4 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	19.5 g
	大豆とじゃこの炒り煮	大豆 ちりめんじゃこ		かたくり粉 油 ごま 砂糖			2.1 g
☆ 25 ・ 水	小袋のりの佃煮	のりの佃煮					
	ごはん			米			720 kcal
	牛乳	牛乳					30.3 g
	さんまのかば焼き	さんま		かたくり粉 油 砂糖			24.8 g
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ				たまねぎ こまつな	2.4 g
26 ・ 木	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		油		ブロッコリー	
	ごはん			米			761 kcal
	牛乳	牛乳					31.4 g
	鶏肉の大豆焼き	鶏肉 みそ		砂糖		青じそ	24.9 g
	冬瓜のスープ	ベーコン 豆腐		油		にんじん 干しいたけ しょうが とうが ねぎ	2.6 g
☆ 27 ・ 金	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	
	ハードめん			めん			884 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					29.6 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 なす パセリ	23.3 g
	フライドポテト			フライドポテト 油			2.0 g
☆ 30 ・ 月	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	
	ごはん			米			729 kcal
	牛乳	牛乳					27.5 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	25.7 g
	すまし汁	豆腐 わかめ				にんじん えのきたけ ねぎ	3.0 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖 ごま		もやし こまつな	

- ※ 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、**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。

令和5年4月から全ての小・中学校で特定原材料の除去食対応が可能になったため、「もぐもぐセブンオフデー」を終了しました。これからも食物アレルギーのある児童・生徒に対し適切な対応に努めてまいります。



令和4年9月1日から新しい北部学校給食センターで給食をスタートして、3年目を迎えます。これからもよりおいしく、安全な給食を探索して関係者一同力を合わせてがんばっていきます。

- ☆給食に関する届出について☆
- 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『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。
- 給食を再開する場合/喫食内容を変更する場合…再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、『学校給食申込変更届出書』を提出してください。
- ※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。

