



# 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 Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる				栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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		
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	
8・29 火	麦入りごはん 牛乳 ボークカレー 豆腐ナゲット(2こ) フレンチサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク 豆腐 ナゲット キャベツ とうもろこし 砂糖 油	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 キャベツ にんじん とうもろこし 砂糖 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ たまねぎ	864 kcal 28.7 g 27.8 g 2.7 g
30 水	ごはん 牛乳 さばの南部焼き 高野豆腐のスープ わかめの煮びたし	牛乳 さば 鶏肉 高野豆腐 わかめ 油揚げ かつお節	米 ごま ごま	米 ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ ねぎ	773 kcal 32.2 g 30.6 g 2.2 g
31 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい(2こ) ハンサンスー	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 コーンしゅうまい ハム	米 油 砂糖 なたね油 春雨 油 砂糖 ごま	米 油 砂糖 なたね油 春雨 油 砂糖 ごま	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 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	840 kcal 37.1 g 26.9 g 2.8 g
9/1 金	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 具だくさんみそ汁 ごま和え	牛乳 メルーサ 煮干し みそ 生揚げ 砂糖 ごま	米 なたね油 油 砂糖 砂糖 ごま	米 なたね油 油 砂糖 砂糖 ごま	しょうが ねぎ ごぼう にんじん ねぎ ごまつな にんじん キャベツ もやし	710 kcal 28.9 g 19.6 g 2.6 g
4 月	麦入りごはん 牛乳 三色丼の具(小袋さみのり) つみれ汁 冷凍みかん	牛乳 牛乳 鶏肉 大豆 炒り卵 のり つみれ団子	米 油 砂糖 油	米 油 砂糖 油	しょうが さいやいげん にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しょうが ごまつな みかん	758 kcal 34.2 g 18.1 g 2.2 g
5 火	ごはん 牛乳 肉じゃが 変わりしょうゆ和え 手作りひじきふりかけ	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき かつお節	米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま	米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん しらたき さいやいげん もやし ごまつな しょうが にんにく ねぎ	727 kcal 29.3 g 19.4 g 2.0 g
6 水	ごはん 牛乳 あじのから揚げ 沢煮わん 磯香和え	牛乳 牛乳 あじ 豚肉 油揚げ のり かつお節	米 なたね油 油 油	米 なたね油 油 油	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ もやし ごまつな	734 kcal 33.7 g 24.6 g 2.2 g
☆7 木	ごはん 牛乳 ますの塩焼き 豚ごぼろ汁 ぶどう豆	牛乳 牛乳 ます 豚肉 みそ 生揚げ 大豆	米 油 油 砂糖	米 油 油 砂糖	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ ごまつな	754 kcal 38.5 g 22.2 g 2.6 g
8 金	ホットラーメン 牛乳 ジャージャーめん ぎょうざ(2こ) もやしのナムル	牛乳 牛乳 豚肉 大豆 みそ ぎょうざ 油 ごま	めん 油 じゃがいも 油 砂糖	めん 油 じゃがいも 油 砂糖	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 にんにく しょうが ねぎ	815 kcal 38.6 g 23.5 g 2.8 g
11 月	ごはん 牛乳 生揚げのチリソース炒め 春雨スープ 大根サラダ	牛乳 牛乳 生揚げ 鶏肉 鶏肉	米 油 砂糖 春雨 なたね油 砂糖 油 ごま	米 油 砂糖 春雨 なたね油 砂糖 油 ごま	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ ごまつな	724 kcal 26.3 g 22.9 g 2.4 g
12 火	ココアトースト 牛乳 カントリースープ 豚肉とペンの和風ソテー	牛乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン 砂糖 パター 油 じゃがいも 油 マカロニ	パン 砂糖 パター 油 じゃがいも 油 マカロニ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ しょうが にんにく たまねぎ しめじ	713 kcal 32.2 g 29.7 g 2.9 g
13 水	ごはん 牛乳 さばの韓国風みそ煮 焼き豚と豆腐のスープ 萋わかめのきんぴら	牛乳 牛乳 さば みそ 焼き豚 豆腐 豚肉 さつま揚げ 萋わかめ	米 油 砂糖 油 砂糖	米 油 砂糖 油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ ごまつな にんにく にんじん	785 kcal 33.7 g 27.8 g 3.5 g
14 木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き みそ汁 ポイルキャベツ オレンジ	牛乳 牛乳 豚肉 煮干し 油揚げ みそ わかめ ポイルキャベツ オレンジ	米 油 砂糖 なたね油 ごま 油 じゃがいも 油	米 油 砂糖 なたね油 ごま 油 じゃがいも 油	にんにく しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	760 kcal 32.5 g 24.2 g 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		
15 金	大豆ごはん 牛乳 かつおのケチャップ和え けんちん汁 ごま酢和え	大豆 牛乳 かつお けんちん汁 ごま 砂糖		米 米				700 kcal 34.1 g 20.0 g 3.0 g
★19 火	ごはん 牛乳 白身魚の西京焼き きつね汁 ひじきと大豆の煮物	牛乳 牛乳 ホキ みそ 豚肉 なたね油 揚げ ひじき さつま揚げ 大豆		米 米				722 kcal 37.9 g 19.4 g 3.0 g
20 水	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン(2こ) ワンタンスープ きゅうりの変わり漬け	牛乳 鶏肉 ワンタンの皮 豚肉 焼き豚		米 米				806 kcal 32.2 g 29.0 g 2.5 g
☆21 木	ごはん 牛乳 カレー煮 かつお和え はちみつレモンゼリー ハードめん	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節 かまぼこ かつお節		米 米				757 kcal 27.0 g 16.6 g 1.7 g
☆22 金	飲むヨーグルト なすとツナのソース フライドポテト 青菜とコーンのソテー	飲むヨーグルト ベーコン 豚肉 ツナ フライドポテト ハム		めん 油 砂糖 小麦粉 フライドポテト 油 油				888 kcal 29.7 g 23.6 g 2.0 g
25 月	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロースー并の具 春巻き わかめスープ 背割りコッペパン	牛乳 牛乳 豚肉 春巻き 鶏肉 豆腐 わかめ		米 麦 米				880 kcal 33.1 g 31.7 g 2.5 g
26 火	ごはん 牛乳 ツナサンドの具 大豆と野菜のトマト煮 ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 牛乳 ツナ 豚肉 大豆		米 米				775 kcal 37.6 g 31.0 g 2.7 g
27 水	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ かきたま汁 きんぴら	牛乳 牛乳 ハンバーグ 鶏肉 豆腐 卵 きんぴら		米 米				786 kcal 31.3 g 24.8 g 2.9 g
☆28 木	ごはん 牛乳 鶏肉の大葉焼き 和風汁 割干大根のごま酢和え さんまのひつまぶしごはん(小袋さみのり)	牛乳 牛乳 鶏肉 みそ ちくわ 油揚げ さんま のり		米 米				704 kcal 27.0 g 20.0 g 2.4 g
☆29 金	牛乳 炒り鶏 月見汁 お月見団子	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 きなこ		米 米				847 kcal 35.6 g 32.4 g 3.0 g

※ 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ね。

○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。

