



6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

	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	★ かみかみごはん	鶏肉 ひじき 大豆		米 麦 油 砂糖		にんじん		708 kcal
	牛乳	牛乳						33.3 g
	たちうおの竜田揚げ	たちうお		かたくり粉 油		しょうが		29.7 g
	豚こぼろ汁	豚肉 みそ 生揚げ		ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ				3.1 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		油		ブロッコリー		
★ 4 ・ 火	★ ガーリックトースト			パン 油 バター		にんにく		848 kcal
	牛乳	牛乳						33.1 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 バジル		37.3 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		2.6 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		
5 ・ 水	ごはん			米				775 kcal
	牛乳	牛乳						33.8 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		21.6 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				1.7 g
	のり酢和え	ツナ のり				もやし こまつな		
6 ・ 木	★ 麦入りごはん			米 麦				857 kcal
	牛乳	牛乳						27.9 g
	★ ごぼうっこカレー	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		23.9 g
	フライドポテト			フライドポテト 油				2.5 g
	オレンジ					オレンジ		
★ 7 ・ 金	★ ごはん			米				754 kcal
	牛乳	牛乳						28.3 g
	★ 和風ハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かたくり粉		ねぎ		22.1 g
	具だくさんみそ汁	煮干し みそ 油揚げ				ごぼう にんじん ねぎ こまつな		2.7 g
	切干大根のサラダ	ハム		砂糖 油 ごま		もやし にんじん 切干大根 キャベツ		
10 ・ 月	ごはん			米				711 kcal
	牛乳	牛乳						37.9 g
	★ 鮭の塩焼き	鮭						20.4 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		2.2 g
	五目豆	大豆 昆布		油 砂糖		にんじん こんにゃく		
★ 11 ・ 火	★ 黒コッペパン			パン				798 kcal
	牛乳	牛乳						31.3 g
	★ ラザニア	豚肉 クリーム チーズ		油 ワンタンの皮		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム		28.2 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 バセリ		3.8 g
	甘夏みかん(缶詰)					甘夏みかん		
12 ・ 水	★ キンパ風混ぜ寿司	豚肉		米 油 砂糖 ごま		にんじん たくあん こまつな		756 kcal
	牛乳	牛乳						33.8 g
	★ ヤンニョムチキン(2コ)	鶏肉		かたくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが		31.3 g
	わかめスープ	鶏肉 なると 豆腐 わかめ				しょうが ねぎ		2.9 g
	小袋韓国のに	のり						
★ 13 ・ 木	ごはん			米				834 kcal
	牛乳	牛乳						31.8 g
	★ 揚げそばのトーフパンジャン	そば		かたくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが ねぎ		32.7 g
	★ 五目スープ	鶏肉		春雨		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		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		こんにゃく にんじん		
14 ・ 金	★ ホットラーメン			めん				740 kcal
	牛乳	牛乳						32.6 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 もやし にら		17.9 g
	★ 肉団子のケチャップあん(2コ)	肉団子のケチャップあん						3.1 g
	★ 冷凍みかん					みかん		
17 ・ 月	ごはん			米				746 kcal
	牛乳	牛乳						35.5 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		22.2 g
	★ きつね汁	豚肉 なると 油揚げ				にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな		2.1 g
	★ ごま酢和え			ごま 砂糖		キャベツ もやし にんじん		
★ 18 ・ 火	★ 背割りコッペパン			パン				759 kcal
	牛乳	牛乳						37.1 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		26.0 g
	★ 野菜スープ	鶏肉				にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		3.3 g
	★ コーンポテト			バター じゃがいも バセリ		とうもろこし		
★ 19 ・ 水	ヨーグルト	ヨーグルト						
	ごはん			米				781 kcal
	牛乳	牛乳						29.3 g
	★ 豚肉のみそ漬け焼き	豚肉 みそ		砂糖		にんにく		25.6 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 こんにゃく ねぎ		2.5 g
	★ パクパク和え	ツナ		油 砂糖 ごま		キャベツ こまつな にんじん たまねぎ		
	★ 湘南ゴールドゼリー					湘南ゴールドゼリー		

	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 ・ 木	★ 麦入りごはん			米 麦				786 kcal
	牛乳	牛乳						29.9 g
	★ 豚キムチ丼の具	豚肉		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが 白菜キムチ キヤベツ 大根もやし にら		25.3 g
	★ 春雨スープ	鶏肉		春雨 かたくり粉		ねぎ チンゲン菜		2.8 g
	★ 豆腐しゅうまい(2コ)	豆腐しゅうまい						
★ 21 ・ 金	★ ごはん			米				749 kcal
	牛乳	牛乳						29.7 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		21.9 g
	★ かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご		かたくり粉		にんじん ねぎ こまつな		2.4 g
	★ きんぴら	さつま揚げ		油 砂糖		ごぼう にんじん		
24 ・ 月	ごはん			米				702 kcal
	牛乳	牛乳						31.1 g
	★ 白身魚の西京焼き	ホキ みそ						15.5 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		2.8 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		
★ 25 ・ 火	★ コッペパン			パン				725 kcal
	牛乳	牛乳						36.9 g
	★ 魚の香草焼き	メルルーサ		マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		バジル		26.2 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 たまねぎ にんじん セロリ トマト バセリ		2.9 g
	★ 青菜とコーンのソテー			油		とうもろこし キャベツ こまつな		
★ 26 ・ 水	★ いちごジャム			いちごジャム				
	ごはん			米				808 kcal
	牛乳	牛乳						27.9 g
	★ 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 ピーマン		27.3 g
	★ 焼き豚と豆腐のスープ	焼き豚 豆腐		かたくり粉		干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		2.4 g
27 ・ 木	★ にらともやしの和え物			砂糖 油 ごま		もやし にんじん にら		
	ごはん			米				853 kcal
	牛乳	牛乳						34.7 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 たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ にら		31.1 g
	★ 春巻き			油		春巻き		2.8 g
★ 28 ・ 金	★ パンサンズ	ハム		春雨 油 砂糖 ごま		にんじん もやし きゅうり		
	★ ハードめん			めん				850 kcal
	★ 飲むヨーグルト			飲むヨーグルト				32.6 g
	★ なすとマトのソース	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 バセリ なす		21.5 g
	★ スパニッシュオムレツ	スパニッシュオムレツ						2.3 g
	★ 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		

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「もく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、パクパ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場野菜を使用します。

6/4~6/10
歯と口の健康週間

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。給食では、3日から7日にかみかみ献立を実施します。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには？

★**口30回を意識し、よく味わって食べる**

★**食べ物を水分で流し込まない**

★**かみごたえのある食べ物を取り入れる**

歯と口の健康を保つには？

★**食事やおやつは決まった時間に食べる**

★**食べた後はしっかりと歯をみがく**

★**カルシウムを意識してとる**

- ★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。

