



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 B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		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	
3・月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 具だくさんみそ汁 切干大根のサラダ	牛乳 ハンバーグ 煮干し みそ 油揚げ ハム		米 砂糖 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま	ねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし にんじん 切干大根 キャベツ	754 kcal 28.3 g 22.1 g 2.7 g
☆4・火	かみかみごはん 牛乳 たちうおの竜田揚げ 豚ごぼろ汁 ブロッコリーのおかか和え	鶏肉 ひじき 大豆 牛乳 たちうお 豚肉 みそ 生揚げ かつお節		米 麦 油 砂糖 かたくり粉 油 ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ ブロッコリー	にんじん しょうが ごぼう にんじん ブロッコリー	708 kcal 33.3 g 29.7 g 3.1 g
5・水	麦入りごはん 牛乳 ごぼろ汁 フライドポテト オレンジ	牛乳 豚肉 スキムミルク		米 麦 油 はちみつ 小麦粉 フライドポテト 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう	857 kcal 27.9 g 23.9 g 2.5 g
☆6・木	ガーリックトースト 牛乳 鶏肉のトマト煮 ツナのペペロンチーノ かむかむフルーツミックス	牛乳 鶏肉 ツナ		パン 油 バター 油 砂糖 油 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム パセリ にんにく たまねぎ キャベツ もも みかん バインアップル ナタデココ	848 kcal 33.1 g 37.3 g 2.6 g
☆7・金	ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆と小魚の炒り煮 のり酢和え	牛乳 豚肉 大豆 煮干し ツナ のり		米 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん しらたき きやいんげん もやし こまつな	775 kcal 33.8 g 21.6 g 1.7 g
10・月	キンパ風混ぜ寿司 牛乳 ヤンニョムチキン(2こ) わかめスープ 小袋韓国のり	豚肉 牛乳 鶏肉 鶏肉 なたと 豆腐 わかめ のり		米 油 砂糖 ごま かたくり粉 油 砂糖	にんじん たかあん こまつな にんにく しょうが しょうが ねぎ	756 kcal 33.8 g 31.3 g 2.9 g
11・火	ホットラーメン 牛乳 タンメン 肉団子のケチャップあん(2こ) 冷凍みかん	牛乳 豚肉 かまぼこ 肉団子のケチャップあん		めん 油 肉団子のケチャップあん		740 kcal 32.6 g 17.9 g 3.1 g
12・水	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 沢煮わん 五目豆	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 大豆 昆布		米 牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 大豆 昆布	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな にんじん こんにゃく	711 kcal 37.9 g 20.4 g 2.2 g
☆13・木	黒コッペパン 牛乳 ラザニア コンソメスープ 甘夏みかん(缶詰)	牛乳 豚肉 クリーム チーズ ベーコン		パン 油 ワンタンの皮 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ 甘夏みかん	798 kcal 31.3 g 28.2 g 3.8 g
☆14・金	ごはん 牛乳 揚げそばのトーフパンジャン 五目スープ 麦わかめのきんぴら	牛乳 そば 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 麦わかめ		米 かたくり粉 油 砂糖 春雨 油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな こんにゃく にんじん	834 kcal 31.8 g 32.7 g 2.6 g
☆17・月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ漬焼き けんちん汁 パクパク和え 湘南ゴールドゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ツナ		米 砂糖 油 じゃがいも 油 砂糖 ごま	にんにく ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく ねぎ 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	781 kcal 29.3 g 25.6 g 2.5 g
☆18・火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 かきたま汁 きんぴら	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 たまご さつま揚げ		米 かたくり粉 油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖	たまねぎ 赤ピーマン ビーマン にんじん ねぎ こまつな ごぼう にんじん	749 kcal 29.7 g 21.9 g 2.4 g
19・水	ごはん 牛乳 まぐろのケチャップ和え きつね汁 ごま酢和え	牛乳 まぐろ 豚肉 なたと 油揚げ		米 かたくり粉 油 砂糖 かたくり粉 油 砂糖	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん	746 kcal 35.5 g 22.2 g 2.1 g

	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		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	
☆20・木	青割りコッペパン 牛乳 大豆のチロコンカン 野菜スープ コーンポテト ヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉		パン 油 バター じゃがいも パセリ		759 kcal 37.1 g 26.0 g 3.3 g
21・金	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ丼の具 春雨スープ 豆腐しゅうまい(2こ)	牛乳 豚肉 鶏肉		米 麦 油 砂糖 かたくり粉 春雨 かたくり粉	にんにく しょうが 白煮キムチ キャベツ 大豆もやし くら にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲン菜	786 kcal 29.9 g 25.3 g 2.8 g
☆24・月	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの甘酢がらめ 焼き豚と豆腐のスープ にらとよしの和え物 ハードめん 飲むヨーグルト	牛乳 鶏肉 焼き豚 豆腐		米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 めん	たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん くら	808 kcal 27.9 g 27.3 g 2.4 g
☆25・火	なすとトマトのソース スパニッシュオムレツ コールスロー	豚肉 スパニッシュオムレツ		油 砂糖 小麦粉 スライスオムレツ コールスロー	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ なす	850 kcal 32.6 g 21.5 g 2.3 g
26・水	ごはん 牛乳 白身魚の西京焼き いもちち汁 ひじきと大豆の煮物	牛乳 ホキ みそ 鶏肉		米 油 いもち団子		702 kcal 31.1 g 15.5 g 2.8 g
☆27・木	コッペパン 牛乳 魚の香草焼き レンズ豆のミネストローネ 青菜とコーンのソテー いちごジャム	牛乳 メルルーサ 豚肉 レンズ豆		パン マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 油 じゃがいも 砂糖 油 いちごジャム	パセリ にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ とうもろこし キャベツ こまつな	725 kcal 36.9 g 26.2 g 2.9 g
28・金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き パンサンスー	牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐 油 ハム		米 油 砂糖 かたくり粉 油 春雨 油 砂糖 ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ くら 春巻き	853 kcal 34.7 g 31.1 g 2.8 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、パクパクあつ産産です。太宰の献立に、厚木市内で収穫された地産野菜を使用します。

6/4~6/10
歯と口の健康週間

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から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80回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物水分で流し込まない
- ★かみかみ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歯をみがく
- ★カルシウムを意欲してとる

カルシウムが豊富な食べ物

牛乳、ヨーグルト、チーズ、大豆製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま

☆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『学校給食中込変更届出書』(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、『学校給食中込変更届出書』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。

