



8・9月分 学校給食予定献立表



令和7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
		たんぱく質	無機質	炭水化物 脂肪	ビタミン
8・28 ・木	麦入りごはん			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	ボークカレー	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
	メンチカツ	メンチカツ		油	
☆29 ・金	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
	麦入りごはん			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	ジャージャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		油 砂糖 かつくり粉	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ ピーマン
9/1 ・月	わかめスープ	鶏肉 なたね		しょうが ねぎ	
	ナムル		油 ごま		大豆もやし にんじん こまつな
	麦入りごはん			米 麦	
	牛乳	牛乳			
2 ・火	チンジャオロースー	豚肉	油 砂糖 かつくり粉		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ			
	ワンタンスープ	鶏肉		ワンタンの皮	にんじん もやし ねぎ こまつな
	ロールパン			パン	
3 ・水	牛乳	牛乳			
	白身魚の香草焼き	メルルーサ		パン粉 油 マヨネーズ(卵なし)	
	レンズ豆のミネストローネ	豚肉 レンズ豆		油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリー
	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
4 ・木	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	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
	かつお和え	かまぼこ かつお節			キャベツ こまつな
☆5 ・金	手作りひじきふりかけ	ひじき	ごま 砂糖		
	麦入りごはん			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	豚丼の具	豚肉	油 砂糖 かつくり粉		しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん
8 ・月	お魚さつま揚げ	お魚さつま揚げ		油	
	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
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
☆9 ・火	なすと鶏肉のみそ炒め	鶏肉 みそ	油 砂糖		しょうが ねぎ なす
	磯華卵焼き	磯華卵焼き			
	小松菜と肉団子のスープ	肉団子			たまねぎ にんじん しょうが こまつな
	ごはん			米	
☆10 ・水	牛乳	牛乳			
	赤魚の照り焼き	赤魚	砂糖 かつくり粉		しょうが
	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
	切干大根のサラダ	ハム	砂糖 油		もやし にんじん こまつな 切干大根
☆11 ・木	黒コッペパン			パン	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	油 砂糖		たまねぎ
	野菜スープ	鶏肉			にんじん たまねぎ キャベツ こまつな
☆12 ・金	インディアンサラダ	ちくわ 大豆	じゃがいも 砂糖 油		にんじん きゅうり
	麦入りごはん			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	四川豆腐	豚肉 豆腐 みそ		油 砂糖 かつくり粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲン菜
☆13 ・土	春巻き		春巻き 油		
	きゅうりの変わり漬け		油 ごま		きゅうり
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
☆14 ・日	かつおと大豆のごまだれ	かつお 大豆	かつくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが
	けんちん汁		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
	さっぱり和え		砂糖		もやし キャベツ 青じそ
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー
☆15 ・月	ハードめん			めん	
	牛乳	牛乳			
	夏野菜のイタリアンソース	豚肉 大豆		油 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム スズキニ なす
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ			
☆16 ・火	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
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カレーポトフ	豚肉 ウインナーソーセージ		じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん
17 ・水	ツイストサラダ	ハム		マカロニ 砂糖 油	キャベツ とうもろこし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのかば焼き	さんま		かつくり粉 油 砂糖	
18 ・木	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		かつくり粉	にんじん ねぎ
	たくあん和え	かつお節			キャベツ こまつな たくあん
	麦入りごはん			米 麦	
	牛乳	牛乳			
☆19 ・金	みそかつ	ひれかつ みそ		油 砂糖 かつくり粉	にんにく
	五目スープ	鶏肉 なたね		春雨	にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな
	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	
☆22 ・月	牛乳	牛乳			
	さばのソース焼き	さば		砂糖	しょうが
	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
	ぶどう豆	大豆		砂糖 油	
☆24 ・水	麦入りごはん			米 麦	
	牛乳	牛乳			
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	油		
	みそ汁	煮干し みそ		焼きふ	だいこん こまつな
☆25 ・木	生揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		油 砂糖 かつくり粉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	あじの竜田揚げ	あじの竜田揚げ		油	
26 ・金	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
	ごま和え			ごま 砂糖	キャベツ もやし にんじん
	きんぴらごはん	鶏肉	米 油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう 枝豆
	牛乳	牛乳			
☆29 ・月	炒り豆腐	豚肉 豆腐	油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん こまつな
	わかめとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ		油 砂糖	キャベツ きゅうり
	冷凍バイン				バインアップル
	麦入りごはん			米 麦	
☆30 ・火	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			
	豆まめドライカレー	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	油 米粉		にんにく たまねぎ トマト 枝豆
	ABCマカロニスー	鶏肉		マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ
	フライドポテト			フライドポテト 油	
☆31 ・水	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	砂糖 かつくり粉 油		にんにく しょうが たまねぎ
	高野豆腐のスー	鶏肉 高野豆腐		かつくり粉	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ
☆33 ・土	磯香和え	のり かつお節		油	もやし こまつな
	背割りコッペパン			パン	
	牛乳	牛乳			
	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 パセリ
☆34 ・日	鶏肉のスー煮	鶏肉			にんじん だいこん たまねぎ こまつな
	フルーツミックス				ぶどう みかん バインアップル

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	
16 ・火	ごまきなトースト	きな粉		パン ごま バター マーガリン 砂糖		738 kcal 31.4 g
	牛乳	牛乳				30.4 g
	カレーポトフ	豚肉 ウインナーソーセージ		じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん	3.2 g
	ツイストサラダ	ハム		マカロニ 砂糖 油	キャベツ とうもろこし	
17 ・水	ごはん			米		729 kcal 31.5 g
	牛乳	牛乳				24.1 g
	さんまのかば焼き	さんま		かつくり粉 油 砂糖		2.3 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		かつくり粉	にんじん ねぎ	
18 ・木	たくあん和え	かつお節			キャベツ こまつな たくあん	
	麦入りごはん			米 麦		734 kcal 30.0 g
	牛乳	牛乳				21.5 g
	みそかつ	ひれかつ みそ		油 砂糖 かつくり粉	にんにく	2.8 g
☆19 ・金	五目スープ	鶏肉 なたね		春雨	にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな	
	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		780 kcal 31.9 g
	牛乳	牛乳				28.3 g
☆22 ・月	さばのソース焼き	さば		砂糖	しょうが	2.7 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	
	ぶどう豆	大豆		砂糖 油		
	麦入りごはん			米 麦		706 kcal 36.3 g
☆24 ・水	牛乳	牛乳				19.9 g
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉	油			2.5 g
	みそ汁	煮干し みそ		焼きふ	だいこん こまつな	
	生揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		油 砂糖 かつくり粉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	
☆25 ・木	ごはん			米		705 kcal 30.0 g
	牛乳	牛乳				18.6 g
	あじの竜田揚げ	あじの竜田揚げ		油		1.7 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	
26 ・金	ごま和え			ごま 砂糖	キャベツ もやし にんじん	
	きんぴらごはん	鶏肉	米 油 砂糖 ごま		にんじん ごぼう 枝豆	724 kcal 33.9 g
	牛乳	牛乳				22.9 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 こまつな	2.5 g
☆29 ・月	わかめとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ		油 砂糖	キャベツ きゅうり	
	冷凍バイン				バインアップル	
	麦入りごはん			米 麦		848 kcal 26.9 g
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				18.9 g
☆30 ・火	豆まめドライカレー	豚肉 レンズ豆 ひよこ豆	油 米粉		にんにく たまねぎ トマト 枝豆	1.9 g
	ABCマカロニスー	鶏肉		マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	
	フライドポテト			フライドポテト 油		
	ごはん			米		706 kcal 31.8 g
☆31 ・水	牛乳	牛乳				21.6 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	砂糖 かつくり粉 油		にんにく しょうが たまねぎ	2.2 g
	高野豆腐のスー	鶏肉 高野豆腐		かつくり粉	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ	
	磯香和え	のり かつお節		油	もやし こまつな	
☆33 ・土	背割りコッペパン			パン		713 kcal 29.5 g
	牛乳	牛乳				28.5 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 パセリ	2.6 g
	鶏肉のスー煮	鶏肉			にんじん だいこん たまねぎ こまつな	
☆34 ・日	フルーツミックス				ぶどう みかん バインアップル	

※ 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(八訂)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産物を使用します。



食の備えを見直しましょう



水は必需品！
1人1日3L
が目安です。



☆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。

☆学校給食用食材について☆

産地(予定)

放射性物質の測定結果