



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 B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 ・ 木	麦入りごはん	牛乳		米 麦			716 kcal
	牛乳	牛乳					29.6 g
	ジャージャン豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		油 砂糖 なたね油		にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ ピーマン	22.0 g
	わかめスープ	鶏肉 なたね油		しょうが たまねぎ		しょうが たまねぎ	2.7 g
29 ・ 金	ナムル			油 ごま		大豆もやし にんにく こまつな	
	麦入りごはん	牛乳		米 麦			855 kcal
	牛乳	牛乳					29.0 g
	ポークカレー	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 にんにく	28.4 g
☆ 9/1 ・ 月	メンチカツ	メンチカツ		油		キャベツ にんにく とうもろこし たまねぎ	2.6 g
	フレンチサラダ			砂糖 油			
	ごはん	牛乳		米			760 kcal
	牛乳	牛乳					29.9 g
2 ・ 火	なすと鶏肉のみそ炒め	鶏肉 みそ		油 砂糖		しょうが たまねぎ なす	26.0 g
	磯菜卵焼き	磯菜卵焼き					2.4 g
	小松菜と肉団子のスープ	肉団子				たまねぎ にんにく しょうが こまつな	
	麦入りごはん	牛乳		米 麦			740 kcal
3 ・ 水	牛乳	牛乳					30.2 g
	豚丼の具	豚肉		油 砂糖 なたね油		しょうが にんにく たまねぎ にんにく こんばんえい さやいんげん	23.1 g
	お魚さつま揚げ	お魚さつま揚げ		油			2.1 g
	和風汁	油揚げ				にんにく だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな	
4 ・ 木	麦入りごはん	牛乳		米 麦			758 kcal
	牛乳	牛乳					30.3 g
	チンジャオロースー	豚肉		油 砂糖 なたね油		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン	20.8 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ					2.4 g
5 ・ 金	ワンタンスープ	鶏肉		ワンタンの皮		にんにく もやし たまねぎ こまつな	
	ロールパン			パン			717 kcal
	牛乳	牛乳					35.7 g
	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)			31.1 g
6 ・ 土	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 にんにく トマト セロリ	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	
	ごはん	牛乳		米			707 kcal
	牛乳	牛乳					28.6 g
7 ・ 日	肉じゃが	豚肉		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんにく しらす さやいんげん	17.5 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな	2.0 g
	手作りひじきふりかけ	ひじき		ごま 砂糖			
	麦入りごはん	牛乳		米 麦			799 kcal
8 ・ 月	牛乳	牛乳					31.2 g
	四川豆腐	豚肉 豆腐 みそ		油 砂糖 なたね油		にんにく しょうが たまねぎ にんにく チンゲン菜	27.0 g
	春巻き			春巻き 油			2.5 g
	きゅうりの変わり漬け			油 ごま		きゅうり	
9 ・ 火	ハードめん			めん			837 kcal
	牛乳	牛乳					35.6 g
	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 にんにく マッシュルーム ズッキーニ なす	29.3 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ				キャベツ にんにく とうもろこし	2.7 g
10 ・ 水	コールスロー	ハム		砂糖 ごま マヨネーズ(卵なし)			
	ごはん	牛乳		米			700 kcal
	牛乳	牛乳					34.3 g
	赤魚の照り焼き	赤魚		砂糖 なたね油		しょうが	18.0 g
11 ・ 木	豚ごぼり汁	豚肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんにく えのきたけ たまねぎ	2.8 g
	切干大根のサラダ	ハム		砂糖 油		もやし にんにく こまつな 切干大根	
	黒コッペパン			パン			792 kcal
	牛乳	牛乳					34.5 g
12 ・ 金	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ		油 砂糖		たまねぎ	29.3 g
	野菜スープ	鶏肉				にんにく たまねぎ キャベツ こまつな	3.1 g
	インディアンサラダ	ちくわ 大豆		じゃがいも 砂糖 油		にんにく きゅうり	
	ごはん	牛乳		米			773 kcal
☆ 12 ・ 土	牛乳	牛乳					31.8 g
	かつおと大豆のごまだれ	かつお 大豆		なたね油 砂糖 ごま		しょうが	20.6 g
	けんちん汁	豆腐		じゃがいも 油		ごぼう にんにく だいこん 干しいたけ こんにゃく たまねぎ	2.1 g
	さつぱり和え			砂糖		もやし キャベツ 青じそ	
☆ 12 ・ 日	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	

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	麦入りごはん	牛乳		米 麦			734 kcal
	牛乳	牛乳					30.0 g
	みそかつ	ひれかつ みそ		油 砂糖 なたね油		にんにく	21.5 g
	五目スープ	鶏肉 なたね油		春雨		にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.8 g
17 ・ 水	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	牛乳		米			780 kcal
	牛乳	牛乳					31.9 g
	さばのソース焼き	さば		砂糖		しょうが	28.3 g
18 ・ 木	沢煮わん	豚肉 油揚げ				ごぼう にんにく だいこん たまねぎ 干しいたけ こまつな	2.7 g
	ぶどう豆	大豆		砂糖 油			
	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
	牛乳	牛乳					31.4 g
19 ・ 金	カレーポトフ	豚肉 ウインナーソーセージ		じゃがいも		にんにく たまねぎ だいこん セロリ さやいんげん	30.4 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	3.2 g
	ごはん	牛乳		米			729 kcal
	牛乳	牛乳					31.5 g
20 ・ 土	さんまのかば焼き	さんま		なたね油 油 砂糖			24.1 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵		なたね油		にんにく たまねぎ	2.3 g
	たくあん和え	かつお節				キャベツ こまつな たくあん	
	ごはん	牛乳		米			705 kcal
21 ・ 日	牛乳	牛乳					30.0 g
	あじの竜田揚げ	あじの竜田揚げ		油			18.6 g
	いももち汁	鶏肉		いももち団子		ごぼう にんにく 干しいたけ ねぎ こまつな	1.7 g
	ごま和え			ごま 砂糖		キャベツ もやし にんにく	
22 ・ 月	麦入りごはん	牛乳		米 麦			706 kcal
	牛乳	牛乳					36.3 g
	鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉		油			19.9 g
	みそ汁	煮干し みそ		焼きふ		だいこん こまつな	2.5 g
23 ・ 火	生揚げのそぼろ煮	豚肉 生揚げ		油 砂糖 なたね油		たまねぎ にんにく こんにゃく さやいんげん	
	背割りコッペパン			パン			713 kcal
	牛乳	牛乳					29.5 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	28.5 g
24 ・ 水	鶏肉のスープ煮	鶏肉				にんにく だいこん たまねぎ こまつな	2.6 g
	フルーツミックス					ぶどう みかん バインアップル	
	ごはん	牛乳		米			706 kcal
	牛乳	牛乳					31.8 g
25 ・ 木	豚肉のしょうが焼き	豚肉		砂糖 なたね油		にんにく しょうが たまねぎ	21.6 g
	高野豆腐のスープ	鶏肉 高野豆腐		なたね油		ごぼう にんにく 干しいたけ たまねぎ	2.2 g
	磯香和え	のり かつお節		油		もやし こまつな	
	麦入りごはん	牛乳		米 麦			848 kcal
26 ・ 金	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト					26.9 g
	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	18.9 g
	ABCマカロニスープ	鶏肉		マカロニ		たまねぎ にんにく セロリ	1.9 g
	フライドポテト			フライドポテト 油		キャベツ	
27 ・ 土	きんぴらごはん	鶏肉		米 油 砂糖 ごま		にんにく ごぼう 枝豆	724 kcal
	牛乳	牛乳					33.9 g
	炒り豆腐	豚肉 豆腐		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんにく こまつな	22.9 g
	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	2.5 g
28 ・ 日	冷凍バイン					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(8訂)を使用しています。
- ※ ☆印は、パクパクあつぎ産物です。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。



食の備えを兎直しましょう



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