



5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	
1・木	ごはん			米			751 kcal
	牛乳	牛乳					31.1 g
	中華丼の具	豚肉 なると かまぼこ		油 かたくり粉		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほうさい チンゲンサイ	20.9 g
	揚げしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	油				2.8 g
	春雨スープ	鶏肉	春雨 かたくり粉			にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな	
2・金	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ		米		たけのこ	756 kcal
	牛乳	牛乳					29.0 g
	さばの塩焼き	さば					28.4 g
	すまし汁	豆腐 わかめ				にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	2.9 g
	ごま酢和え		ごま 砂糖			キャベツ もやし にんじん	
7・水	柏もち		柏もち				
	ごはん			米			728 kcal
	牛乳	牛乳					34.1 g
	かつおと大豆のにんにくじょうゆみそ汁	かつお 大豆	かたくり粉 油 砂糖			しょうが にんにく たまねぎ にんじん	17.8 g
	おひたし	煮干し みそ わかめ	じゃがいも			キャベツ もやし	3.0 g
☆8・木	ごはん			米			710 kcal
	牛乳	牛乳					30.2 g
	カレー煮	豚肉 生揚げ	油 じゃがいも 砂糖			たまねぎ にんじん こんにやく	17.6 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな	1.8 g
	河内ばんかん					河内ばんかん	
☆9・金	麦入りごはん		※ 麦				721 kcal
	牛乳	牛乳					28.3 g
	チンジャオロースー	豚肉	油 砂糖 かたくり粉			しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ヒーマン	19.9 g
	中華風コーンスープ	ベーコン たまご	かたくり粉			たまねぎ とうもろこし	2.5 g
	ナムル		油 ごま			にんじん こまつな 大豆もやし	
☆12・月	ごはん			米			821 kcal
	牛乳	牛乳					36.3 g
	いわしのかば焼き	いわし	かたくり粉 油 砂糖				28.6 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご	かたくり粉			にんじん ねぎ	2.6 g
	きんぴら大豆	鶏肉 大豆	油 砂糖 ごま			ごぼう にんじん こんにやく	
☆13・火	ホットラーメン		めん				751 kcal
	牛乳	牛乳					32.2 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	18.8 g
	肉団子のケチャップあん(2こ)	肉団子のケチャップあん					3.1 g
	ゼリー入りフルーツミックス					レモンゼリー みかん パインアップル	
14・水	ごはん			米			710 kcal
	牛乳	牛乳					35.1 g
	ますのみそマヨネーズ焼き	ます みそ	マヨネーズ(卵なし)				22.3 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	2.6 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	油			ブロッコリー	
☆15・木	きなご揚げパン	きなこ	パン 油 砂糖				847 kcal
	牛乳	牛乳					35.6 g
	かぶと鶏肉のスープ煮	鶏肉				にんじん たまねぎ かぶ かぶの葉	36.9 g
	パンネのトマトソース	豚肉 レンズ豆	マカロニ 油			にんにく たまねぎ エリンギ	2.8 g
	ごはん			米			757 kcal
☆16・金	牛乳	牛乳					32.9 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 グリンピース	21.7 g
	変わりじょうゆ和え	油揚げ				もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ	1.7 g
	オレンジ					オレンジ	
	麦入りごはん		※ 麦				807 kcal
☆19・月	牛乳	牛乳					32.1 g
	野菜カレー	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 アスパラガス	22.0 g
	チキンカツ	チキンカツ	油				2.9 g
	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	
	中華おこわ	豚肉	米 油 砂糖				717 kcal
☆20・火	牛乳	牛乳					30.9 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ	油 砂糖 かたくり粉			しょうが ねぎ	21.8 g
	五目スープ	鶏肉 なると	春雨			にんじん えのきたけ しょうが ねぎ こまつな	3.4 g
	杏仁デザート	杏仁デザート					

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	
21 ・ 水	ごはん			米		766 kcal
	牛乳	牛乳				33.4 g
	おろしハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かたくり粉	だいこん	24.5 g
	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	2.6 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖 ごま	もやし こまつな	
☆ 22 ・ 木	コッパパン			パン		787 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				29.4 g
	チキンの香草焼き	鶏肉		マヨネーズ(卵なし) パン粉 油		28.1 g
	コーンチャウダー	ベーコン スキムミルク クリーム		バター じゃがいも 油 小麦粉	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	3.1 g
	キャベツのマリネ			油	キャベツ	
☆ 23 ・ 金	ごはん			米		762 kcal
	牛乳	牛乳				34.3 g
	豚肉のしょうが焼き	豚肉		油 砂糖 かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ	25.6 g
	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	2.4 g
	五目豆	大豆 昆布		砂糖 油	にんじん れんこん こんにやく	
☆ 28 ・ 水	ごはん			米		756 kcal
	牛乳	牛乳				29.4 g
	あじフライ(ソース)	あじフライ		油		20.4 g
	真だきんみそ汁	煮干し みそ 生揚げ		じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	3.0 g
	さっぱり和え			砂糖	もやし キャベツ	
☆ 29 ・ 水	麦入りごはん			米 麦		742 kcal
	牛乳	牛乳				30.9 g
	親子煮	鶏肉 たまご		油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース	23.1 g
	機香和え	のり かつお節		油	もやし こまつな	2.2 g
	ねぎじゃこふりかけ	ちりめんじゃこ		油 ごま	ねぎ	
☆ 30 ・ 木	麦入りごはん			米 麦		794 kcal
	牛乳	牛乳				31.9 g
	ビビンバ丼の具	豚肉 みそ		油 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん 切干大根 大豆もやし こまつな	25.5 g
	ぎょうざ(2こ)	ぎょうざ				2.5 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ		油	しょうが ねぎ	

※ 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分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、**パクパクあつぎ産デュー**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。

朝ごはん食べていますか？



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり → **おにぎり+みそ汁** → **おにぎり+みそ汁+卵焼き**

☆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☆

