



6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

	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		
2 ・ 月	ごはん			米				733 kcal
	牛乳	牛乳						27.5 g
	豚肉とごぼうの旨煮	豚肉		油 砂糖		ごぼう にんにく こんにゃく さやいんげん		21.9 g
	みそ汁	煮干し みそ 生揚げ わかめ		じゃがいも		ねぎ		2.6 g
	切干大根のサラダ	ハム		砂糖 油 ごま		もやし にんにく 切干大根 キャベツ		
☆ 3 ・ 火	ソフトフランスパン			パン				714 kcal
	牛乳	牛乳						28.7 g
	白身魚フライ(ソース)	白身魚フライ		油				22.0 g
	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 にんにく セロリー トマト キャベツ パセリ		3.4 g
	かむかむフルーツミックス					もも みかん バイナップル ナタデココ		
☆ 4 ・ 水	ごはん			米				811 kcal
	牛乳	牛乳						36.2 g
	肉じゃが	豚肉		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんにく しらたき さやいんげん		24.1 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご						2.3 g
	大豆とじゃこの炒り煮	大豆 ちりめんじゃこ		かたくり粉 油 ごま 砂糖				
5 ・ 木	麦入りごはん			米 麦				796 kcal
	牛乳	牛乳						34.9 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 にんにく ごぼう		19.1 g
	レモン風味ナゲット(2こ)	レモン風味ナゲット						3.3 g
	いかとアスパラのガーリックソテー	いか		油		にんにく とうもろこし アスパラガス		
☆ 6 ・ 金	厚木のかてめし	大豆 豚肉 ひじき		米 麦 ごま 砂糖		れんこん 枝豆		800 kcal
	牛乳	牛乳						35.7 g
	ししゃもカレー磯辺揚げ(2こ)	ししゃも 青のり		米粉 油 かたくり粉				29.9 g
	豆腐入りかきたま汁	鶏肉 豆腐 たまご		かたくり粉		にんにく えのきたけ ねぎ たまねぎ レモン 湘南ゴールド		2.5 g
	湘南ゴールドの彩り和え			油 砂糖				
9 ・ 月	ごはん			米				738 kcal
	牛乳	牛乳						30.3 g
	大豆と鶏肉のみそ炒め	大豆 みそ 鶏肉		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが ねぎ たけのこ ピーマン		23.0 g
	高野豆腐のスープ	鶏肉 高野豆腐		かたくり粉		ごぼう にんにく 干しいたけ ねぎ		2.4 g
	おひたし	かつお節				キャベツ もやし		
☆ 10 ・ 火	背割りコッペパン			パン				806 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						33.7 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		30.3 g
	マーマレードチキン	鶏肉		マーマレード		にんにく		3.3 g
	コンソメスープ	ベーコン				たまねぎ にんにく キャベツ こまつな		
11 ・ 水	ごはん			米				772 kcal
	牛乳	牛乳						33.6 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 ビーマン		24.0 g
	豚ごぼう汁	豚肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんにく えのきたけ ねぎ		2.6 g
	こんにゃくのおかか煮	鶏肉 かつお節		油 砂糖		にんにく こんにゃく		
☆ 12 ・ 木	ごはん			米				749 kcal
	牛乳	牛乳						28.9 g
	和風ハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かたくり粉		ねぎ		23.6 g
	冬瓜のスープ	ベーコン 豚肉		油 春雨		にんにく 干しいたけ しょうが とうがん ねぎ		2.4 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖		もやし こまつな		
☆ 13 ・ 金	ホットラーメン			めん				897 kcal
	牛乳	牛乳						39.4 g
	ジャージャーめん	豚肉 大豆 みそ		油 砂糖 かたくり粉		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ		27.6 g
	ひじきとハムの中巻サラダ	ハム ひじき		砂糖 油		キャベツ にんにく とうもろこし		2.7 g
	マーマレード	たまご クリーム		小麦粉 砂糖 はちみつ 油				
☆ 16 ・ 月	ごはん			米				762 kcal
	牛乳	牛乳						29.4 g
	豚肉のみそ漬け焼き	豚肉 みそ		砂糖		にんにく		24.3 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 ねぎ		2.3 g
	のり酢和え	ツナ のり				キャベツ こまつな		
☆ 17 ・ 火	湘南ゴールドゼリー					湘南ゴールドゼリー		
	ガーリックトースト			パン 油 バター		にんにく		802 kcal
	牛乳	牛乳						35.4 g
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 大豆		油 砂糖		たまねぎ にんにく エリンギ		35.9 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		油 じゃがいも		たまねぎ パセリ		2.6 g
18 ・ 水	ごはん			米				757 kcal
	牛乳	牛乳						30.8 g
	さばのソース焼き	さば		砂糖		しょうが		24.8 g
	いももち汁	鶏肉				ごぼう にんにく 干しいたけ ねぎ 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		

	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		
☆ 19 ・ 木	麦入りごはん			米 麦				917 kcal
	牛乳	牛乳						33.6 g
	四川豆腐	豚肉 みそ 豆腐		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが たまねぎ にんにく チンゲン菜		35.3 g
	春巻き			春巻き 油				2.6 g
	ハンサンスー	ハム		春雨 油 砂糖 ごま		にんにく もやし きゅうり		
☆ 20 ・ 金	ごはん			米				736 kcal
	牛乳	牛乳						33.1 g
	かつおと高野豆腐のごまだれ	かつお 高野豆腐		かたくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが		19.8 g
	みそ汁	煮干し みそ わかめ		じゃがいも		たまねぎ		2.8 g
	さつぱり和え			砂糖		もやし キャベツ		
☆ 23 ・ 月	キンパ風混ぜ寿司	豚肉		米 油 砂糖 ごま		たくあん こまつな にんにく		743 kcal
	牛乳	牛乳						34.8 g
	ヤンニョムチキン(2こ)	鶏肉		かたくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが		29.8 g
	わかめスープ	鶏肉 なた豆 豆腐 わかめ				しょうが ねぎ		2.9 g
	小袋韓国のに	のり						
☆ 24 ・ 火	ぶどうパン			パン				789 kcal
	牛乳	牛乳						34.2 g
	夏野菜のラザニア	豚肉 クリーム チーズ		油 ワンタンの皮		にんにく たまねぎ にんにく なす トマト ブロッコリー		26.5 g
	カントリースープ	鶏肉		じゃがいも		にんにく しょうが		29.8 g
	ヨーグルト	ヨーグルト				しょうが ねぎ セロリー こまつな		3.4 g
25 ・ 水	麦入りごはん			米 麦				771 kcal
	牛乳	牛乳						30.1 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 キャベツ 大豆もやし にら		21.3 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい						2.9 g
	春雨スープ	鶏肉		春雨 かたくり粉		にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ チンゲン菜		
☆ 26 ・ 木	ごはん			米				740 kcal
	牛乳	牛乳						31.9 g
	あじのさんが焼き	あじのさんが焼き		砂糖 かたくり粉				22.0 g
	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		2.3 g
	ぶどう豆	大豆		砂糖 油				
☆ 27 ・ 金	ゆでめん			めん				755 kcal
	牛乳	牛乳						33.5 g
	カレーうどん	豚肉 油揚げ		砂糖 かたくり粉		にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな		23.8 g
	お魚さつま揚げ	お魚さつま揚げ		油				2.8 g
	鶏肉とピーマンのごま炒め	鶏肉		油 ごま		キャベツ ビーマン		
30 ・ 月	ごはん			米				733 kcal
	牛乳	牛乳						29.5 g
	ジャージャー豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		油 砂糖 かたくり粉		にんにく しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ ビーマン		23.5 g
	にらともやしの中華和え			砂糖 油 ごま		もやし にんにく にら		1.7 g
	オレンジ					オレンジ		

※ 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。
※ 星印は、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。

健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆虫歯を予防する
- ◆あごの発達を助ける
- ◆食べ過ぎを防ぐ
- ◆栄養の吸収がよくなる



☆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。

☆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