

5月分 学校給食予定献立表



厚木市北部学校給食センター Aコース
厚木市立厚木第二小学校

令和8年度

日・曜	献立名	主に体をつくるものとなる		主にエネルギーのものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		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 ・ 金	たけのこごはん	とりにく あぶらあげ	こめ		たけのこ			631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						29.3 g
	かつおのたつたあげ	かつおのたつたあげ	あぶら					19.4 g
	すましじる	とうふ わかめ			にんじん ほししいたけ えのきたけ ねぎ			1.8 g
7 ・ 木	ごはん		こめ					621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						22.5 g
	なまあげのチリソース	なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ				18.7 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな				2.1 g
8 ・ 金	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ツナ ひじき	さとう あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし				596 kcal
	ごはん		こめ					24.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18.4 g
	おやこにのりずあえ	とりにく たまご ツナ のり	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな				1.3 g
11 ・ 月	ごはん		こめ					648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						26.4 g
	とりにくのみそやき	とりにく みそ	さとう					19.9 g
	いもちじる	あぶらあげ	いもちだんご	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな				2.1 g
12 ・ 火	きりぼしだいごんのゾリから	ぶたにく	あぶら さとう	こんにやく にんじん きりぼしだいご				584 kcal
	ホットラーメン		めん					27.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						15.9 g
	あんかけやきそば	ぶたにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな				2.2 g
13 ・ 水	ポークしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい						627 kcal
	ロールパン		パン					26.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						29.0 g
	しろみさかなフライ(にぶろタルソース)	しろみさかなフライ	あぶら タルタルソース(たまごなし)					2.7 g
☆ 14 ・ 木	カントリースープ	じゃがいも		にんじん たまねぎ セロリー こまつな				665 kcal
	キャベツとコーンのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし キャベツ				25.1 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ					20.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1.9 g
☆ 15 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						624 kcal
	ごはん		ごはん					24.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						18.9 g
	あじのなんぼんづけ	あじ	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ あかピーマン ピーマン にんじん だいごん ほししいたけ ねぎ こまつな				2.2 g
18 ・ 月	ごもくじる	とりにく あぶらあげ						647 kcal
	きんぴら	さつまあげ	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく				29.6 g
	ごはん		こめ					19.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						2.4 g
☆ 19 ・ 火	まぐろとじゃがいものケチャップあえ	まぐろ	かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく				643 kcal
	こうやどうふとたまごのスープ	とりにく こうやどうふ たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ こまつな				30.5 g
	ハンサンズー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり				21.3 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ					2.1 g
☆ 20 ・ 水	ぶただんのぐ	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにやく こまつな				588 kcal
	みそじる	にぼし なまあげ みそ	じゃがいも					30.6 g
	ぶどうまめ	だいず	さとう あぶら					21.5 g
	くろコッペパン		パン					2.7 g
21 ・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						579 kcal
	さかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ(たまごなし) パンこ あぶら	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな				24.5 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ					16.7 g
	プロッコリーのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし プロッコリー				2.0 g
☆ 22 ・ 金	ごはん		こめ					661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.0 g
	チャプチェ	ぶたにく	あぶら はるさめ さとう ごま	にんにく にんじん だいずもやし ねぎ にら				16.4 g
	わかめスープ	とりにく なると わかめ とうふ		しょうが ねぎ				2.5 g
☆ 22 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ					661 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.0 g
	ぶたキムチだんのぐ	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ほうさいキムチ キャベツ だいずもやし にら				16.4 g
	ワンタンスープ	とりにく なると	ワンタンのかわ	にんじん ねぎ こまつな				2.5 g
☆ 22 ・ 金	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー					661 kcal

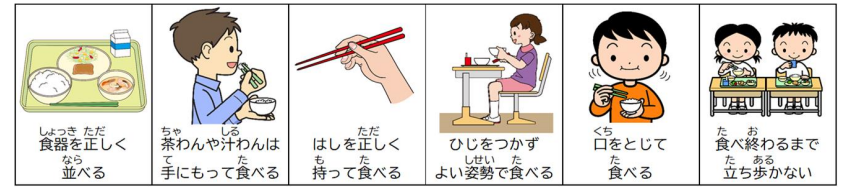
日・曜	献立名	主に体をつくるものとなる		主にエネルギーのものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
25 ・ 月	ごはん							614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						26.4 g
	いりどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース				17.0 g
	わかめとじゃこのサラダ	わかめ ちりめんじゃこ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり				1.5 g
26 ・ 火	かわらばんかん							661 kcal
	スパゲッティ		スパゲッティ					28.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						27.4 g
	ツナとこのわふうスパゲッティ(ク)	ペーコン ぶたにく ツナ	あぶら	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム ねぎ				1.9 g
☆ 27 ・ 水	プロッコリーのサラダ		あぶら					557 kcal
	ぐりどぐらのカステラ	たまご	さとう はちみつ バター こむぎこ					25.3 g
	せわりコッペパン		パン					14.6 g
	のむヨーグルト	のむヨーグルト						2.5 g
☆ 28 ・ 木	だいたいずのチリコンカーン	ペーコン ぶたにく だいず	あぶら	にんにく たまねぎ トマト				598 kcal
	やさいスープ	とりにく		にんにく たまねぎ キャベツ				25.8 g
	コーンポテト		バター じゃがいも	とうもろこし				17.3 g
	ごはん		こめ					2.3 g
☆ 29 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						664 kcal
	どうふハンバーグ	どうふハンバーグ	さとう かたくりこ	ねぎ				27.0 g
	とりにく	とりにく みそ なまあげ		ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな				27.0 g
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら	もやし こまつな				2.2 g
☆ 29 ・ 金	ごはん		こめ					664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						27.0 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが				27.0 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいごん たまねぎ ほししいたけ				2.2 g
☆ 29 ・ 金	もやしのあえも	ハム	あぶら さとう ごま					664 kcal

- ※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。
- ※掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※☆はバクバクあつぎ産産です。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。収穫状況等により、地場産物等を使用しない場合がありますので、ご了承ください。
- ※栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう



食事は家族や友達といっしょに食べると、よりおいしく感じますね。
自分自身がおいしく楽しく食べることはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために一人一人が食事のマナーを守ることが大切です。



☆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