



# 6月分 学校給食予定献立表



令和8年度 厚木市北部学校給食センター Aコース

学年	献立名	主に体をつくるものとなる				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	
☆19・金	ごはん			米		760 kcal
	牛乳					28.9 g
	でりやきハンバーグ			パン		
	冬瓜のスープ			ベーコン		
☆22・月	切干大根のピリ辛			豚肉		
	ごはん			米		719 kcal
	牛乳					29.0 g
	あじフライ(ソース)			油		21.0 g
☆23・火	高野豆腐のスープ			鶏肉		
	梅風味サラダ			かつお節		
	ゆであん			めん		794 kcal
	カレーうどん			牛乳		36.0 g
☆24・水	厚焼きたまご			鶏肉		
	切干大根とツナの昆布和え			油		25.0 g
	ロールパン			パン		2.7 g
	飲むヨーグルト					800 kcal
☆3・水	鶏肉のトマト煮			鶏肉		32.0 g
	ツナのペペロニー			油		25.5 g
	かむかむフルーツミックス			ツナ		2.6 g
	ごはん			米		819 kcal
☆4・木	牛乳					31.7 g
	鮭のみそマヨネーズ焼き			マヨネーズ(卵なし)		24.0 g
	すまし汁			豆腐		2.8 g
	さわかめのきんぴら			豚肉		
☆5・金	麦入りごはん			米		751 kcal
	牛乳					29.8 g
	ごぼうココレー			豚肉		17.5 g
	アスパラとコーンのソテー			ハム		2.6 g
☆8・月	ごはん			米		763 kcal
	牛乳					36.2 g
	かつおと大豆のごまだれ			かつお		21.7 g
	みそ汁			煮干し		2.7 g
☆9・火	もやしの和え物			ハム		
	ホットラーメン			めん		891 kcal
	牛乳					34.1 g
	ジャージャー麺			豚肉		32.1 g
☆10・水	春巻き			揚げ		3.0 g
	きゅうりの変わり漬け			油		
	ココア揚げパン			パン		802 kcal
	牛乳					30.4 g
☆11・木	鶏肉のスープ煮			鶏肉		37.1 g
	ツイストサラダ			ツナ		2.8 g
	麦入りごはん			米		737 kcal
	牛乳					32.1 g
☆12・金	豚肉のしょうが焼き			豚肉		24.9 g
	みそ汁			煮干し		2.5 g
	ポイルキャベツ			油		
	ごはん			米		735 kcal
☆15・月	牛乳					31.0 g
	鶏肉の大葉焼き			鶏肉		22.8 g
	五目汁			揚げ		2.9 g
	ひじきと大豆の煮物			ひじき		
☆16・火	キンパ風混ぜ寿司			豚肉		754 kcal
	牛乳					33.8 g
	ヤンニョムチキン(2こ)			鶏肉		31.4 g
	わかめスープ			鶏肉		2.9 g
☆17・水	小袋韓国風味付けのり			のり		
	ごはん			米		767 kcal
	牛乳					30.3 g
	さばの塩焼き			さば		30.2 g
☆18・木	沢庵わん			豚肉		2.1 g
	磯香和え			のり		
	ソフトフランスパン			パン		774 kcal
	牛乳					33.1 g
☆19・金	サーモンチャウダー			バター		31.9 g
	キャベツとウィンナーのソテー			油		3.8 g
	レモン風味ナゲット(2こ)			レモン風味ナゲット		
	メープル&バタークリーム			メープル&バタークリーム		
☆20・土	ごはん			米		765 kcal
	牛乳					28.5 g
	豚肉のみそ漬焼き			豚肉		25.0 g
	けんちん汁			豆腐		2.3 g
☆21・日	パクパク和え			ツナ		
	湘南ゴールドゼリー					

学年	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		
☆19・金	ごはん			米				757 kcal
	牛乳							27.0 g
	でりやきハンバーグ			パン				23.0 g
	冬瓜のスープ			ベーコン				2.4 g
☆22・月	切干大根のピリ辛			豚肉				
	ごはん			米				719 kcal
	牛乳							29.0 g
	あじフライ(ソース)			油				21.0 g
☆23・火	高野豆腐のスープ			鶏肉				
	梅風味サラダ			かつお節				
	ゆであん			めん				794 kcal
	カレーうどん			牛乳				36.0 g
☆24・水	厚焼きたまご			鶏肉				
	切干大根とツナの昆布和え			油				25.0 g
	ロールパン			パン				2.7 g
	飲むヨーグルト							800 kcal
☆3・水	鶏肉のトマト煮			鶏肉				32.0 g
	ツナのペペロニー			油				25.5 g
	かむかむフルーツミックス			ツナ				2.6 g
	ごはん			米				819 kcal
☆4・木	牛乳							31.7 g
	鮭のみそマヨネーズ焼き			マヨネーズ(卵なし)				24.0 g
	すまし汁			豆腐				2.8 g
	さわかめのきんぴら			豚肉				
☆5・金	麦入りごはん			米				751 kcal
	牛乳							29.8 g
	ごぼうココレー			豚肉				17.5 g
	アスパラとコーンのソテー			ハム				2.6 g
☆8・月	ごはん			米				763 kcal
	牛乳							36.2 g
	かつおと大豆のごまだれ			かつお				21.7 g
	みそ汁			煮干し				2.7 g
☆9・火	もやしの和え物			ハム				
	ホットラーメン			めん				891 kcal
	牛乳							34.1 g
	ジャージャー麺			豚肉				32.1 g
☆10・水	春巻き			揚げ				3.0 g
	きゅうりの変わり漬け			油				
	ココア揚げパン			パン				802 kcal
	牛乳							30.4 g
☆11・木	鶏肉のスープ煮			鶏肉				37.1 g
	ツイストサラダ			ツナ				2.8 g
	麦入りごはん			米				737 kcal
	牛乳							32.1 g
☆12・金	豚肉のしょうが焼き			豚肉				24.9 g
	みそ汁			煮干し				2.5 g
	ポイルキャベツ			油				
	ごはん			米				735 kcal
☆15・月	牛乳							31.0 g
	鶏肉の大葉焼き			鶏肉				22.8 g
	五目汁			揚げ				2.9 g
	ひじきと大豆の煮物			ひじき				
☆16・火	キンパ風混ぜ寿司			豚肉				754 kcal
	牛乳							33.8 g
	ヤンニョムチキン(2こ)			鶏肉				31.4 g
	わかめスープ			鶏肉				2.9 g
☆17・水	小袋韓国風味付けのり			のり				
	ごはん			米				767 kcal
	牛乳							30.3 g
	さばの塩焼き			さば				30.2 g
☆18・木	沢庵わん			豚肉				2.1 g
	磯香和え			のり				
	ソフトフランスパン			パン				774 kcal
	牛乳							33.1 g
☆19・金	サーモンチャウダー			バター				31.9 g
	キャベツとウィンナーのソテー			油				3.8 g
	レモン風味ナゲット(2こ)			レモン風味ナゲット				
	メープル&バタークリーム			メープル&バタークリーム				
☆20・土	ごはん			米				765 kcal
	牛乳							28.5 g
	豚肉のみそ漬焼き			豚肉				25.0 g
	けんちん汁			豆腐				2.3 g
☆21・日	パクパク和え			ツナ				
	湘南ゴールドゼリー							

※ 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、**パクパクあつぎ産地デー**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。

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

### 健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで食べましょう	 いろいろな食品をバランスよく食べましょう	 だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	 食べた後は歯みがきをしましょう
--------------------	--------------------------	----------------------------	---------------------



6/4~6/10  
歯と口の健康週間

☆学校給食用食材について☆



☆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。