

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

厚木市立厚木第二小学校

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・月	ごはん		こめ				565 kcal
	ぎゅうにゅう						23.4 g
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか なたと かまぼこ	あぶら なたくりこ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ		14.7 g
	はるさめスープ	とりこ	はるさめ なたくりこ		にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな		1.8 g
2・火	ごはん		こめ				601 kcal
	ぎゅうにゅう						23.6 g
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう		たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース		17.4 g
	きりぼしだいこんとツナのこんぶあえ	ツナ しおこんぶ	あぶら ごま		きりぼしだいこん にんじん きゅうり		1.4 g
☆3・水	ロールパン						625 kcal
	のむヨーグルト						24.9 g
	とりこくのトマトに	とりこく いんげんまめ	あぶら さとう		たまねぎ にんじん エリンギ		19.0 g
	ツナのペペロンチーノ	ツナ	あぶら マカロニ		にんにく たまねぎ キャベツ		1.9 g
	かまむフルーツミックス				ナタデココ もも バインアップル		
4・木	ごはん		こめ				601 kcal
	ぎゅうにゅう						26.9 g
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ	マヨネーズ(たまごなし)				20.6 g
	すましじる	とうふ わかめ			にんじん えのきたけ ねぎ		2.1 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく さつまあげ くきわかめ	あぶら さとう		こんにやく にんじん		
5・金	むぎいりごはん		こめ むぎ				625 kcal
	ぎゅうにゅう						25.1 g
	ごぼうこカレー	ぶたにく スキムミルク	あぶら はちみつ こむぎこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう		15.5 g
	アスパラとコーンのソテー	ハム	あぶら		とうもろこし アスパラガス		2.1 g
	オレンジ				オレンジ		
8・月	ごはん		こめ				637 kcal
	ぎゅうにゅう						30.1 g
	かつおとだいずのごまだれ	かつお だいず	なたくりこ あぶら さとう ごま		しょうが にんにく		18.7 g
	みそじる	にぼし みそ あぶらあげ わかめ	あぶら さとう		じゃがいも たまねぎ		2.1 g
	もやしあえもの	ハム	あぶら さとう		もやし こまつな		
9・火	ホットラーメン						554 kcal
	ぎゅうにゅう						25.9 g
	ジャージャーめん	ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう なたくりこ		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ		15.5 g
	きゅうりのかわりづけ		あぶら さとう ごま		きゅうり		2.5 g
☆10・水	ココアあげパン						641 kcal
	ぎゅうにゅう						24.7 g
	とりこくのスープに	とりこ			にんじん だいこん たまねぎ こまつな		30.7 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ さとう あぶら		とうもろこし キャベツ		2.1 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ				615 kcal
11・木	ぎゅうにゅう						27.0 g
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	あぶら さとう なたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ		21.4 g
	みそじる	にぼし みそ あぶらあげ わかめ	あぶら		にんじん		2.0 g
	ポイルキャベツ		あぶら		キャベツ		
☆12・金	ごはん		こめ				619 kcal
	ぎゅうにゅう						26.8 g
	とりこのおおばやき	とりこ みそ	さとう		あおじそ		20.4 g
	ごもくじる	あぶらあげ			だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな		2.3 g
	ひじきとだいずのにももの	ひじき ちくわ だいず	あぶら さとう		にんじん こんにやく		
	キンパふまぜずし	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま		にんじん たくあん こまつな		654 kcal
15・月	ぎゅうにゅう						30.3 g
	ヤンニョムチキン(2こ)	とりこ	なたくりこ あぶら さとう		にんにく しょうが		28.4 g
	わかめスープ	とりこ なたと とうふ わかめ			ねぎ		2.5 g
	こぶろかんこくふうあじつけのり	のり					
☆16・火	ごはん		こめ				644 kcal
	ぎゅうにゅう						25.9 g
	さばのしおやき	さば					26.3 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ			ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ		1.8 g
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら		もやし こまつな		
	ソフトフランスパン				パン		595 kcal
17・水	ぎゅうにゅう						23.7 g
	サーモンチャウダー	サーモン しらすなまめ さけホール スキムミルク クリーム	バター あぶら こむぎこ じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし		25.6 g
	キャベツとウインナーのソテー	キャベツ ウインナーソーセージ	あぶら		キャベツ		2.6 g
	メープル&バタークリーム		メープル&バタークリーム				
☆18・木	ごはん		こめ				649 kcal
	ぎゅうにゅう						24.6 g
	ぶたにくのみそつけやき	ぶたにく みそ	さとう		にんにく		21.8 g
	けんちんじる	とうふ	あぶら じゃがいも		ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく ねぎ		1.9 g
	ハクハクあえ	ツナ	あぶら さとう ごま		キャベツ こまつな にんじん たまねぎ		
	しょうなんゴールドゼリー				しょうなんゴールドゼリー		

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		こめ				628 kcal
	ぎゅうにゅう						22.6 g
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	さとう なたくりこ				19.9 g
	とうがんのスープ	ベーコン	あぶら はるさめ		にんじん ほししいたけ しょうが とうがん ねぎ		2.4 g
	きりぼしだいこんのどりから	ぶたにく	あぶら さとう		にんじん きりぼしだいこん こんにやく		
☆22・月	ごはん		こめ				606 kcal
	ぎゅうにゅう						24.9 g
	あじフライ(ソース)	あじフライ	あぶら				18.5 g
	こうやどろふのスープ	とりこ	こうやどろふ		なたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	2.0 g
	うめふうみサラダ	かつおぶし	さとう			キャベツ にんじん きゅうり うめ	
	ゆでめん		めん				561 kcal
23・火	ぎゅうにゅう						25.8 g
	カレーうどん	ぶたにく	さとう なたくりこ		にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな		17.0 g
	こんにやくのおかか	とりこ	かつおぶし		あぶら さとう	にんじん こんにやく	1.9 g
☆24・水	せわりコッペパン						568 kcal
	ぎゅうにゅう						28.3 g
	あつぎさんトマトとたつぷりやさいのチリコンカン	ぶたにく だいず	あぶら		にんにく たまねぎ トマト なす とうもろこし		20.2 g
	ABCマカロニスープ	とりこ			マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	2.7 g
	こふきいも		じゃがいも あぶら				
25・木	ごはん		こめ				645 kcal
	ぎゅうにゅう						26.9 g
	チキンチキンごぼう	とりこ	なたくりこ あぶら さとう			ごぼう えだまめ	23.7 g
	わふうじる	あぶらあげ			にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ		1.7 g
	のりずあえ	ツナ のり				もやし こまつな	
26・金	ごはん		こめ				578 kcal
	ぎゅうにゅう						22.9 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう なたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン		16.1 g
	ちゅうかふうコーススープ	ベーコン たまご	なたくりこ		たまねぎ とうもろこし		1.8 g
29・月	ごはん		こめ				630 kcal
	ぎゅうにゅう						25.6 g
	なまあげのキムチいため	なまあげ ぶたにく	あぶら さとう なたくりこ		しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ ちら		17.6 g
	ワントンスープ	とりこ なたと			ワントンのかわ	にんじん しょうが もやし ねぎ こまつな	1.9 g
	れいどうみかん					みかん	
30・火	ごはん		こめ				588 kcal
	ぎゅうにゅう						24.5 g
	じゃがいもをそばに	ぶたにく さつまあげ	あぶら じゃがいも さとう なたくりこ		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく グリーンピース		14.9 g
	かわりじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう		もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ		1.6 g

- ※ 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。
- ※ ☆はバクバクあつき産デース。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。

6月4日から
1週間は
『歯と口の
健康週間』
です。

よくかむ
おやつは
時間もきめて
食べたら
はみがき

歯と口の健康週間

歯を 防ごう!

6月は食育月間です!

毎月19日は食育の日です

食育月間

☆給食に関する届出について☆
 ○給食を停止する場合…病気がケガ等で連続して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)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) 放射線物質の測定結果