

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 Bコース

献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		栄養価 たんぱく質 無機質 脂質 炭水化物 食塩相当量
	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	
ごはん			米		718 kcal
牛乳	牛乳				31.7 g
鮭のみそマヨネーズ焼き	鮭 みそ	マヨネーズ(卵なし)			24.0 g
ずまし汁	豆腐 わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ		2.8 g
菜わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 菜わかめ	油 砂糖	こんにゃく にんじん		
麦入りごはん		米 麦			751 kcal
牛乳	牛乳				29.8 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 にんじん ごぼう		17.5 g
アスパラとコーンのソテー	ハム	油	とうもろこし アスパラガス		2.6 g
オレンジ			オレンジ		
ごはん			米		760 kcal
牛乳	牛乳				28.9 g
中華丼の具	豚肉 いか なたと かまぼこ	油 かつくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲン菜		22.5 g
揚げにらまんじゅう	にらまんじゅう	油			2.7 g
春雨スープ	春雨 かつくり粉		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		
ロールパン		パン			819 kcal
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				32.0 g
鶏肉のトマト煮	鶏肉 いんげん豆	油 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ		25.5 g
ツナのペペロンチーノ	ツナ	油 マカロニ	にんにく たまねぎ キャベツ		2.6 g
かむかむフルーツミックス			ナタデココ もも ハインアップル		
ごはん			米		800 kcal
牛乳	牛乳				32.0 g
肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しらたき グリンピース		25.3 g
厚焼きたまご	豚肉				2.3 g
切干大根とツナの昆布和え	ツナ 塩昆布	油 ごま	切干大根 にんじん きゅうり		
ごはん			米		735 kcal
牛乳	牛乳				31.0 g
鶏肉の大葉焼き	鶏肉 みそ	砂糖	青じそ		22.8 g
五目汁	油揚げ		だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな		2.9 g
ひじきと大豆の煮物	ひじき ちくわ 大豆	油 砂糖	にんじん こんにゃく		
ごはん			米		767 kcal
牛乳	牛乳				30.3 g
さばの塩焼き	さば				30.2 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		2.1 g
磯香和え	のり かつお節	油	もやし こまつな		
ごはん			米		742 kcal
牛乳	牛乳				30.0 g
生揚げのキムチ炒め	生揚げ 豚肉	油 砂糖 かつくり粉	しょうが にんにく たまねぎ 白菜キムチ にら		20.1 g
ワナタンスープ	鶏肉 なたと	ワナタンの皮	にんじん しょうが もやし ねぎ こまつな		2.2 g
冷凍みかん			みかん		
ごはん			米		802 kcal
牛乳	牛乳				30.4 g
鶏肉のスープ煮	鶏肉		にんじん だいこん たまねぎ こまつな		37.1 g
ツイストサラダ	ツナ	マカロニ 砂糖 油	とうもろこし キャベツ		2.8 g
キンハ風形せ寿司	豚肉	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん たかあん こまつな		754 kcal
牛乳	牛乳				33.8 g
ヤンニョムチキン(2こ)	鶏肉	かつくり粉 油 砂糖	にんにく しょうが		31.4 g
わかめスープ	鶏肉 なたと 豆腐 わかめ		ねぎ		2.9 g
小袋韓国風味付けのり	のり				
麦入りごはん		米 麦			737 kcal
牛乳	牛乳				32.1 g
豚肉のしょうが焼き	豚肉	油 砂糖 かつくり粉	にんにく しょうが たまねぎ		24.9 g
みそ汁	煮干し みそ 油揚げ わかめ	油	にんじん		2.9 g
ポイルキャベツ	キャベツ				
ポットラーメン		めん			891 kcal
牛乳	牛乳				34.1 g
ジャージャー麺	豚肉 大豆 みそ	油 砂糖 かつくり粉	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ		32.1 g
春巻き		春巻き 油			3.0 g
きゅうりの変わり漬け		油 砂糖 ごま	きゅうり		
ごはん			米		763 kcal
牛乳	牛乳				36.2 g
かつおと大豆のごまだれ	かつお 大豆	かつくり粉 油 砂糖 ごま	しょうが にんにく		21.7 g
みそ汁	煮干し みそ 油揚げ		じゃがいも		2.7 g
もやしの和え物	ハム	油 砂糖	もやし こまつな		
ソフトフランスパン		パン			774 kcal
牛乳	牛乳				33.1 g
サーモンチャウダー	ベーコン 白花生 鮭ボール スキムミルク クリーム	バター 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん アツシユルメ とうもろこし		31.9 g
キャベツとウインナーのソテー	ウインナーソーセージ	油	キャベツ		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			

献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーのものになる		栄養価 たんぱく質 無機質 脂質 炭水化物 食塩相当量
	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	
ごはん			米		765 kcal
牛乳	牛乳				28.5 g
豚肉のみそ漬焼き	豚肉 みそ		砂糖		25.0 g
けんちん汁	豆腐		油 じゃがいも		2.3 g
パクパク和え	ツナ		油 砂糖 ごま		
湘南ゴールドゼリー			湘南ゴールドゼリー		
ごはん			米		757 kcal
牛乳	牛乳				27.0 g
てりやきハンバーグ	ハンバーグ		砂糖 かつくり粉		23.0 g
冬瓜のスープ	ベーコン		油 春雨		2.4 g
切干大根のピリ辛	豚肉		油 砂糖	にんじん 干しいたけ しょうが とうもろこし ねぎ	
ごはん			米		759 kcal
牛乳	牛乳				31.0 g
チンジャオロースー	豚肉		油 砂糖 かつくり粉		20.9 g
ポークしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい				2.9 g
中華風コンソースープ	ベーコン 卵		かつくり粉	たまねぎ とうもろこし	
ごはん			米		719 kcal
牛乳	牛乳				29.0 g
あじフライ(ソース)	あじフライ		油		21.0 g
高野豆腐のスープ	鶏肉 高野豆腐		かつくり粉		2.3 g
梅塩味サラダ	かつお節		砂糖		
腎割りコッパパン	パン				759 kcal
牛乳	牛乳				37.2 g
厚木産トマトとたつぷり野菜のチリコンカーン	豚肉 大豆		油		24.6 g
ABCマカロニスープ	鶏肉		マカロニ		3.4 g
こふきいも			じゃがいも 油		
ヨーグルト	ヨーグルト				
ごはん			米		775 kcal
牛乳	牛乳				28.1 g
チキンチキンごぼう	鶏肉		かつくり粉 油 砂糖		27.8 g
和風汁	油揚げ				1.9 g
のり酢和え	ツナ のり				
ごはん			米		717 kcal
牛乳	牛乳				29.4 g
じゃがいものそぼろ煮	豚肉 さつま揚げ		油 じゃがいも 砂糖 かつくり粉		17.0 g
変わりじょうゆ和え	油揚げ		砂糖		2.4 g
小袋ひじきの佃煮	ひじきの佃煮				
ゆでめん			めん		794 kcal
牛乳	牛乳				36.0 g
カレーうどん	豚肉		砂糖 かつくり粉		25.0 g
鶏肉となんこつキャベツ揚げ	鶏肉となんこつキャベツ揚げ		油		2.7 g
こんにゃくのおかか煮	鶏肉 かつお節		油 砂糖		
にんじん こんにゃく					

- ※ 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。
- ※ ★印は、パクパクあつぱです。太字の献立に、厚木市内で収穫された地産物を使用します。

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ません。おいしく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

だか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☆



産地(予定) 放射性物質の測定結果

- ☆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。