



7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 ・ 水	こめこロールパン			パン				603 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						26.3 g
	サマーシチュー	ぶたにく		あぶら じゃがいも さとう こむぎこ		たまねぎ にんじん トマト キャベツ		24.4 g
	アスパラといかのサラダ ミルメーク	いか		あぶら ミルメーク		とうもろこし アスパラガス たまねぎ		2.3 g
2 ・ 木	むぎいりごはん			こめ むぎ				627 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						26.6 g
	ねぎしおぶたどんのぐ みそしる	ぶたにく		あぶら かたくりこ		にんにく たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ		22.8 g 2.1 g
	ピリからきゅうり			さとう あぶら ごま		きゅうり		
★ 3 ・ 金	ジュースーごはん	ぶたにく こんぶ		こめ あぶら		にんじん		584 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						22.8 g
	ゴーヤーチャンプルー	ペーコン ツナ なまあげ いらたまご		あぶら		にんじん たまねぎ ゴーヤ もやし		22.7 g
	もずくスープ アセロラゼリー			あぶら ごま		ほししいたけ ねぎ アセロラゼリー		2.8 g
6 ・ 月	あなごちらしずし (こぶくろきぎみのり)	あなごのかばやきのり		こめ さとう ごま		にんじん ほししいたけ えだまめ		632 kcal 24.8 g
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						21.5 g
	ほしがたハンバーグ たなばたふうすましじる	ハンバーグ		さとう かたくりこ				2.5 g
	たなばたデザート	かまぼこ わかめ				にんじん こまつな		
★ 7 ・ 火	ごはん			こめ				591 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						29.0 g
	あかうおのてりやき	あかうお		さとう かたくりこ		しょうが		16.1 g
	さわにわん ひじきとだいずのもの	ぶたにく あぶらあげ		あぶら さとう		ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ こまつな にんじん こんにやく		2.2 g
★ 8 ・ 水	むぎいりごはん のむヨーグルト	のむヨーグルト		こめ むぎ				587 kcal 20.4 g
	なつやさいカレー	ぶたにく スキムミルク		あぶら こむぎこ		にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん かぼちゃ		9.9 g
	やさしいソテー	ハム		あぶら		ピーマン キャベツ		2.0 g
9 ・ 木	ごはん			こめ				640 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						26.6 g
	しおマーボーどうふ	ぶたにく こうやどうふ どうふ		あぶら かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ごねぎ		21.8 g
	ハンサンスー れいとうパイ	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		1.7 g
★ 10 ・ 金	ごはん			こめ				656 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						34.2 g
	さけのぎんがやき	さけ あおのり		マヨネーズ(たまごなし)		とうもろこし にんじん		22.5 g
	とりごぼろじる くきわかめのきんぴら	とりく みそ なまあげ		あぶら さとう		ごぼう えのきたけ ねぎ こんにやく にんじん		2.2 g
★ 13 ・ 月	ごはん			こめ				612 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						25.7 g
	シイラのトーチジャン	シイラ		かたくりこ あぶら さとう		にんにく しょうが ねぎ		19.7 g
	とうがんのスープ もやしのあえもの	ぶたにく ペーコン		はるさめ あぶら		にんじん ほししいたけ しょうが とうがん ねぎ		1.8 g
★ 14 ・ 火	ごはん			こめ				591 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						26.1 g
	まぐろのケチャップあえ じゃがいものみそしる	まぐろ		かたくりこ あぶら さとう		しょうが にんにく		14.9 g 2.2 g
ごまずあえ	にほし みそ わかめ		じゃがいも		たまねぎ もやし キャベツ にんじん			

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		
★ 15 ・ 水	ロールパン			パン				641 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう						30.1 g
	スパイシーチキン	とりく				にんにく		30.1 g
	ABCマカロニスープ ジャーマンポテト	ぶたにく ベーコン		マカロニ あぶら じゃがいも		たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ごまつな		2.8 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。

※ ☆はバクバクあつぎ産デーズです。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。

いよいよ夏休み！
食生活の注意点

長い休みに入ると、生活リズムが乱れやすくなります。そこで、毎日を元気に過ごせるように、食生活で気をつけてほしいことをまとめました。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調を整え、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。2学期に、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

● 早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとりましょう。

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



● 食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう。

主食 (主に炭水化物を多く含む食品)
ごはん、パン、めん

主菜 (主にたんぱく質を多く含む食品)
肉、魚、卵、大豆料理

副菜 (主にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品)
野菜、いも、きのこ、海藻料理

毎日とりましょう
牛乳・乳製品、果物

★コンビニやファストフードを利用するときも、バランスを考えて選びましょう。

食欲がわかないときは…
香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味(クエン酸)を活用！

● こまめに水分をとりましょう。

★甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう。
★汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。



● お菓子や冷たいものとり過ぎに気をつけましょう。

★おやつは時間を決めて、とり過ぎないように！
★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



☆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