



7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

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | 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 | | |
| ☆1・水 | ジュシーごはん | 豚肉 昆布 | 米 油 | にんじん | 799 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 28.9 g |
| | ゴーヤーチャンプルー | ベーコン ツナ 生揚げ 炒り卵 | 油 | にんじん たまねぎ ゴーヤー もやし | 36.3 g |
| | もずくスープ | 鶏肉 なたもずく | 油 ごま | 干しいたけ ねぎ | 3.2 g |
| | サターアングギー | | サターアングギー 油 | | |
| ☆2・木 | 米粉ロールパン | | パン | | 837 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 39.3 g |
| | サマーシチュー | 豚肉 | 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 | たまねぎ にんじん トマト キャベツ | 36.5 g |
| | 白身魚のバジルマヨネーズ焼き | メルルーサ | マヨネーズ(卵なし) 油 | | 3.5 g |
| | アスパラといかのサラダ | いか | 油 | とうもろこし アスパラガス たまねぎ | |
| ミルメーク | | ミルメーク | | | |
| ☆3・金 | ごはん | | 米 | | 708 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 34.0 g |
| | 赤魚の照り焼き | 赤魚 | 砂糖 かつくり粉 | しょうが | 18.1 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 こまつな | 2.8 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 | |
| 6・月 | ごはん | | 米 | | 714 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 31.5 g |
| | 塩マーボー豆腐 | 豚肉 高野豆腐 豆腐 | 油 かつくり粉 | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 小ねぎ | 25.4 g |
| | パンサンスー | ハム | 春雨 油 砂糖 ごま | にんじん もやし きゅうり | 2.1 g |
| | 冷凍パイ | | | パイナップル | |
| 7・火 | あなごちらし寿司(小袋さきみのり) | あなごのかば焼き のり | 米 砂糖 ごま | にんじん 干しいたけ 枝豆 | 747 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 30.8 g |
| | 星型ハンバーグ | ハンバーグ | 砂糖 かつくり粉 | | 24.0 g |
| | 七夕風すまし汁 | かまぼこ わかめ | | にんじん こまつな | 3.4 g |
| | ブロッコリーのおかか和え | かつお節 | 油 | ブロッコリー | |
| 七夕デザート | | 七夕デザート | | | |
| ☆8・水 | 麦入りごはん | | 米 麦 | | 754 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 31.8 g |
| | ねぎ塩豚丼の具 | 豚肉 | 油 かつくり粉 | にんにく たまねぎ ねぎ | 26.8 g |
| | みそ汁 | 煮干し みそ 生揚げ | | にんじん キャベツ | 2.7 g |
| | ピリ辛きゅうり | | 砂糖 油 ごま | きゅうり | |
| ☆9・木 | 麦入りごはん | | 米 麦 | | 857 kcal |
| | 飲むヨーグルト | 飲むヨーグルト | | | 35.7 g |
| | 夏野菜カレー | 豚肉 スキムミルク | 油 小麦粉 | にんにく しょうが たまねぎ なす にんじん かぼちゃ | 19.2 g |
| | チキンカツ | チキンカツ | 油 | | 2.8 g |
| | 野菜ソテー | ハム | 油 | ピーマン キャベツ | |
| ☆10・金 | ごはん | | 米 | | 783 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 40.6 g |
| | 鮭の銀河焼き | 鮭 青のり | マヨネーズ(卵なし) | とうもろこし にんじん | 26.1 g |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉 みそ 生揚げ | | ごぼう えのきたけ ねぎ | 2.6 g |
| | 茎わかめのきんぴら | きつね揚げ 茎わかめ 豚肉 | 油 砂糖 | こんにゃく にんじん | |
| ☆13・月 | ごはん | | 米 | | 777 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 30.8 g |
| | シイラのトーハンジャン | シイラ | かつくり粉 油 砂糖 | にんにく しょうが ねぎ | 22.8 g |
| | 冬瓜のスープ | 豚肉 ベーコン | 春雨 油 | にんじん 干しいたけ しょうが とうがん ねぎ | 2.4 g |
| | もやしの和え物 | ハム | 油 砂糖 | もやし こまつな | |
| アセロラゼリー | | | アセロラゼリー | | |

| 日・曜 | 献立名 | 主に体をつくる もとになる | | 主にエネルギーの もとになる | | 主に体の調子を整える もとになる | | 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 | | |
| ☆14・火 | ごはん | | | 米 | | | | 726 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.3 g |
| | まぐろのケチャップ和え | まぐろ | | かつくり粉 油 砂糖 | | しょうが にんにく | | 17.2 g |
| | じゃがいものみそ汁 | 煮干し みそ わかめ | | じゃがいも | | たまねぎ | | 3.2 g |
| | ごま酢和え | | | 砂糖 ごま | | もやし キャベツ にんじん | | |
| 小袋ひじきの佃煮 | ひじきの佃煮 | | | | | | | |
| ☆15・水 | ロールパン | | | パン | | | | 819 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 40.1 g |
| | スパイシーチキン | 鶏肉 | | | | にんにく | | 36.4 g |
| | ABCマカロニスープ | 豚肉 | | マカロニ | | たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな | | 3.3 g |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | | 油 じゃがいも | | たまねぎ パセリ | | |
| ☆16・木 | スパゲッティ | | | スパゲッティ 油 | | | | 752 kcal |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | 31.2 g |
| | なすとトマトのソース | ベーコン 豚肉 | | 油 小麦粉 砂糖 | | にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ なす | | 25.0 g |
| | ビーンズサラダ | ハム 大豆 いんげん豆 | | 油 砂糖 | | にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ | | 1.9 g |
| | かむかむフルーツミックス | | | | | ナタデココ もも バインアップル | | |

※ 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、**つくばくあつぎ産物**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。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。

セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかりと加熱するなど、衛生的に調理する。

調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。

☆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