



8.9月分 学校給食予定献立表



【小学校】

南部学校給食センター

令和5年度

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価(中学年) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
★ 8/29 ・火	ごはん		ごはん		582 kcal 22.7 g 13.1 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぶたにく	さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん もやし キャベツ	
☆ 8/30 ・水	ごはん		ごはん		605 kcal 23.2 g 15.8 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	なつやさいカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん なす かぼちゃ さやいんげん	
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり	
8/31 ・木	ごはん		ごはん		606 kcal 22.2 g 18.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじフライ	あじフライ	あぶら		
	みそしる	みそ わかめ	ふ	にんじん だいこん えのきたけ	
1 ・金	いそかあえ	のり	あぶら	もやし キャベツ こまつな	616 kcal 28.5 g 23.2 g 2.7 g
	とうにゅうむしパン		とうにゅうむしパン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		
4 ・月	ジャージャーめん	ぶたにく レンズまめ みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ	593 kcal 23.3 g 16.0 g 1.9 g
	あげしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
	ごはん		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5 ・火	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ	647 kcal 22.8 g 17.7 g 2.2 g
	ワンタンスープ	とりにく なた	ワンタンのかわ	にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	
	オレンジ			オレンジ	
	ごはん		ごはん		
6 ・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624 kcal 26.7 g 19.3 g 2.0 g
	しろみざかなのいそペフライ	しろみざかなのいそペフライ	あぶら		
	なつのっぺ	とりにく	じゃがいも かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ とうがん さやいんげん	
	きりぼしだいこんのサラダ		さとう あぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	
7 ・木	ごはん		ごはん		619 kcal 26.3 g 18.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ	
	すましじる	とうふ		にんじん ねぎ こまつな	
8 ・金	もやしのあえもの	ちくわ	あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	608 kcal 26.2 g 22.5 g 2.2 g
	せわりコッペパン		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナサンドのぐ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ パセリ	
11 ・月	ABCマカロニスープ	とりにく レンズまめ	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	591 kcal 25.4 g 14.7 g 2.2 g
	ゼリーいりミックスフルーツ			みかん もも レモンゼリー	
	ごはん		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12 ・火	しろみざかなのこうみあげ	メルルーサ	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	592 kcal 23.6 g 17.4 g 2.0 g
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
	ごはん		ごはん		
13 ・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			655 kcal 27.9 g 20.9 g 2.2 g
	チンジャオロースー	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ	
	ごはん		ごはん		
14 ・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			638 kcal 30.3 g 16.4 g 2.5 g
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ		
	かきたまじる	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	
	のりずあえ	ツナ のり	さとう あぶら	にんじん もやし こまつな	
14 ・木	ごはん		ごはん		638 kcal 30.3 g 16.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かつおとだいずのごまがらめ	かつお だいず	かたくりこ あぶら ごま さとう	しょうが にんにく	
	みそしる	みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ	
おひたし	かつおぶし			もやし キャベツ こまつな	

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価(中学年) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
15 ・ 金	こめこロールパン		パン		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	ミートボールのスープに	ミートボール		たまねぎ にんじん だいこん こまつな	26.0 g
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	2.4 g
19 ・ 火	ごはん		ごはん		598 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	プルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん	18.5 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	たまねぎ もやし なら	1.9 g
20 ・ 水	ごはん		ごはん		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	ポークカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん	16.7 g
	コールスローサラダ	ハム	あぶら さとう	グリーンピース	1.7 g
21 ・ 木	ごはん		ごはん		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.5 g
	ますのしおやき	ます			19.0 g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	1.9 g
	こんにやくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	ほうれんそう	
22 ・ 金	くろコッペパン		パン		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8 g
	さかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ(卵なし) パンこ あぶら	にんにく パセリ	25.4 g
	しろいんげんまめのミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん	2.7 g
	あおなとコーンのソテー	ウイナーソーセージ	あぶら	トマト キャベツ	
☆ 25 ・ 月	おたのしみ (じゅうごや)	とりにく	あぶら さとう こめ	にんじん しめじ えのきたけ	665 kcal
		ぎゅうにゅう			27.7 g
		とりにく	かたくりこ あぶら		27.8 g
		ぶたにく とうふ みそ	さとも	にんじん ねぎ こまつな	2.5 g
				つきみゼリー	
26 ・ 火	ごはん		ごはん		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま	しょうが	25.0 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ほしいたけ	2.2 g
	ひじきのにももの	ひじき さつまあげ	あぶら さとう	ねぎ こまつな	
27 ・ 水	ごはん		ごはん		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう		19.0 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう たまねぎ にんじん だいこん	1.7 g
	さっぱりあえ		さとう	こまつな	
28 ・ 木	ごはん		ごはん		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	さんしょくそぼろ	とりにく いりたまご	さとう	しょうが さやいんげん	15.9 g
	こぶくろきざみのり	のり			1.9 g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	
☆ 29 ・ 金	ソフトフランスパン		パン		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.0 g
	なすとトマトのスパゲティ	ぶたにく レンズまめ	あぶら スパゲティ さとう	にんにく たまねぎ なす トマト パセリ	22.0 g
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	2.3 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。
- ※ 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。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ★は食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ ☆はパクパクあつぎ産デーです。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。
- ※ 収穫状況等により、使用しない場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	565~665kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

☆給食費について☆

- 給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 令和5年度口座振替の振り替え日

5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1

- 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給食費を減額することができます。

『学校給食申し込変更届出書』(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。

なお、食材の停止に平日中4日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。

