

5月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和6年度

南部学校給食センター

栄養価(中学年)

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

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)
		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	
☆ 1 ・ 水	ごはん		ごはん		633 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	20.7 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.2 g
	ごもくまめ	だいず こんぶ	あぶら さとう	にんじん こんにやく ほししいたけ	
2 ・ 木	おたのしみ (こどものひ)	とりにく	こめ あぶら さとう	たけのこ にんじん	656 kcal
		ぎゅうにゅう			30.7 g
		きすのたつたあげ	あぶら		25.6 g
		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 こまつな	2.0 g
			かしわもち		
7 ・ 火	ごはん		ごはん		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう		17.6 g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.0 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ きゅうり	
8 ・ 水	ごはん		ごはん		581 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	ピビンパ	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ぜんまい	18.1 g
	わかめスープ	とりにく わかめ とうふ	あぶら	にんじん ねぎ	2.0 g
☆ 9 ・ 木	ごはん		ごはん		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.1 g
	かつおとだいずのにんにくじょうゆ	かつお だいず	あぶら さとう ごま かたくりこ コーンスターチ	にんにく しょうが ねぎ	19.6 g
	ごもくスープ	とりにく		たまねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな	2.3 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	
10 ・ 金	まるパンスライス		パン		580 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ	さとう		20.7 g
	ABCマカロニスープ	ぶたにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	2.7 g
	こふきいも		じゃがいも	パセリ	
13 ・ 月	どうにゅうむしパン		どうにゅうむしパン		580 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		22.6 g
	あんかけやきそば	ぶたにく なた	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし はくさい こまつな ほししいたけ	2.4 g
	あげしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
14 ・ 火	ごはん		ごはん		567 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.9 g
	あじのなんばんづけ	あじ	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ ピーマン	16.3 g
	わかたけじる	とうふ わかめ		にんじん たけのこ	1.7 g
	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	にんじん こんにやく きりぼしだいこん	
★ 15 ・ 水	ごはん		ごはん		599 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	ジャージャンとうふ	ぶたにく なまあげ みそ	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 ピーマン	17.9 g
	とりにくとたけのこのスープ かわちばんかん	とりにく わかめ		にんじん たまねぎ たけのこ かわちばんかん	1.6 g
16 ・ 木	ごはん		ごはん		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	さばのみそに	さばのみそに			20.1 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 ほうれんそう	2.2 g
	ごまずあえ		さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	
17 ・ 金	こめころーるパン		パン		611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	とりにくのトマトに	とりにく いんげんまめ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	24.7 g
	アスパラガスのサラダ	ハム	あぶら さとう	とうもろこし キャベツ アスパラガス	2.1 g
20 ・ 月	ごはん		ごはん		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6 g
	チキンカレー	とりにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース	16.6 g
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	1.6 g
	オレンジ			オレンジ	
21 ・ 火	ごはん		ごはん		643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	あかうおのからあげ	あかうお	かたくりこ あぶら	しょうが	18.8 g
	みそしる	わかめ みそ	じゃがいも ふ	たまねぎ	2.2 g
	かわりじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう ごま	もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ	

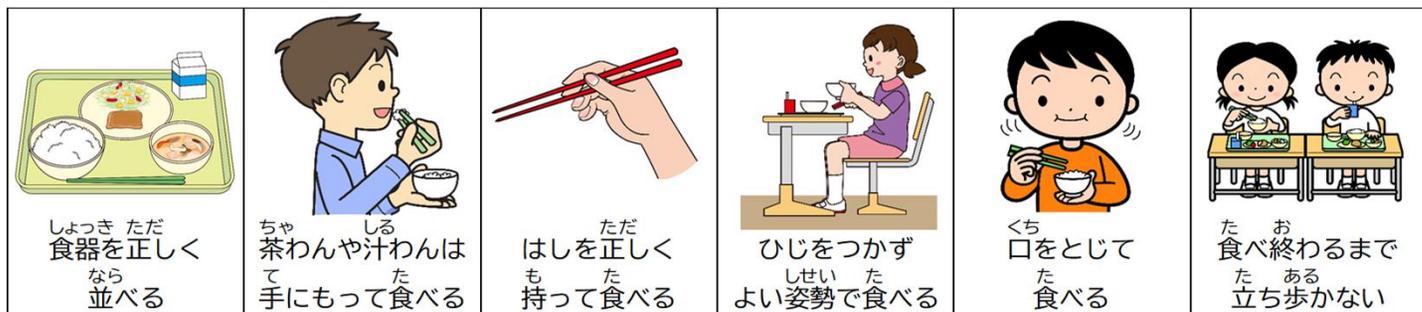
日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価(中学年) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
22 水	ごはん		ごはん		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	いりどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	18.7 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	もやし キャベツ こまつな	1.4 g
23 木	ごはん		ごはん		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g
	さかなのみそマヨネーズやき	さわら みそ	マヨネーズ(卵なし)		20.1 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 ねぎ ほししいたけ	2.2 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	にんじん こんにゃく	
☆ 24 金	ロールパン		パン		588 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 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	23.5 g
	ビーンズサラダ フルーツミックス	ハム だいず	さとう あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ みかん もも パインアップル	2.7 g
☆ 27 月	マーラーカオ		マーラーカオ		569 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		23.3 g
	ピリからみそタンメン	ぶたにく みそ とうふ	あぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ キムチ ねぎ もやし にら	2.7 g
	はるまき	はるまき	あぶら		
☆ 28 火	ごはん		ごはん		593 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 g
	ツナそぼろどんのぐ	ツナ のり	さとう ごま	にんじん しょうが たけのこ さやいんげん	18.5 g
	あおなとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	1.9 g
☆ 29 水	ごはん		ごはん		628 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 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 ピーマン たけのこ	16.9 g
	はるさめスープ	とりにく	かたくりこ はるさめ	ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ	2.1 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
☆ 30 木	ごはん		ごはん		595 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	ますのしおこうじやき	ます			16.3 g
	ごじる	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ とうにゅう		だいこん にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう	2.3 g
	ごまあえ		さとう ごま	もやし キャベツ こまつな	
31 金	せわりコッペパン		パン		656 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.6 g
	ウインナーマトソース	ウインナーソーセージ			29.9 g
	コーンチャウダー	ベーコン とりにく スキムミルク クリーム	あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ	2.9 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	にんじん キャベツ もやし ピーマン	

- ※ 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。
- ※ ☆はパクパクあつき産産です。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、地場産物を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

マナーを守って食べましょう

給食はおなかを満たす食事というだけでなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナーなどについて学ぶことのできる「生きた教材」です。食事の時はマナーを守るように意識していただきます。



☆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。