



# 6月分 学校給食予定献立表



令和6年度

【小学校】  
南部学校給食センター

日・曜	献立名	献立名			栄養価(中学年) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	
3 ・ 月	ごはん		ごはん		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう かたくりこ		16.4 g
	とりにくとたけのこのスープ	とりにく わかめ		にんじん たまねぎ たけのこ	2.5 g
	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	
☆ 4 ・ 火	ごはん		ごはん		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	いかのかりんあげ	いか	さとう かたくりこ あぶら	しょうが	16.6 g
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.4 g
	ひじきのにももの	さつまあげ ひじき	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	
5 ・ 水	ごはん		ごはん		653 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	ごぼうっこカレー	ぶたにく	あぶら はちみつ こむぎこ	ごぼう たまねぎ しょうが にんにく にんじん	15.9 g 1.6 g
	コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	とうもろこし キャベツ	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
☆ 6 ・ 木	ごはん		ごはん		638 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	17.3 g 1.4 g
	だいずとごきかなのいりに	だいず にぼし(いわし)	さとう ごま かたくりこ あぶら		
7 ・ 金	こめこロールパン		パン		582 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん こまつな	23.2 g
	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	2.3 g
	かむかむゼリー			かむかむゼリー	
8 土 / 10 月	こくとうむしパン		こくとうむしパン		570 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		20.9 g
	しょうゆラーメン	ぶたにく やきぶた	あぶら	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし ねぎ こまつな	2.8 g
	てづくりあげぎょうざ	ぶたにく	あぶら かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ	キャベツ にんにく しょうが にら	
☆ 11 ・ 火	ごはん		ごはん		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	かじきのあげに	かじき	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	19.9 g
	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 こまつな	1.8 g
	わふうサラダ	ひじき	あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ だいこん きゅうり	
12 ・ 水	ごはん		ごはん		665 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.2 g
	キンパふうまぜずしのぐ	ぶたにく	あぶら さとう ごま	にんじん たくあん ほうれんそう	20.8 g
	ヤンニョムチキン	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	にんにく	2.6 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	にんじん ねぎ	
こぶくろかんこくのり	のり				
★ 13 ・ 木	ごはん		ごはん		581 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g
	さけのしおやき	さけ			14.9 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 こまつな	2.5 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	にんじん こんにやく さやいんげん	
14 ・ 金	コッペパン		パン		592 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	ラザニア	ぶたにく チーズ クリーム	あぶら ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	21.2 g
	しろいんげんまめのスープ	とりにく いんげんまめ		たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	2.6 g
	いちごジャム		いちごジャム		
17 ・ 月	ごはん		ごはん		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	ぶたにくとごぼうのうまに	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	17.6 g
	こうやどうふとたまごのスープ	とりにく こうやどうふ たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	1.4 g
	オレンジ			オレンジ	
18 ・ 火	ごはん		ごはん		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			33.2 g
	あじのしおこうじやき	あじ			18.9 g
	とりごぼうじる	とりにく 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	2.4 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	
☆ 19 ・ 水	ごはん		ごはん		662 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	ぶたにく みそ		さとう	にんにく	20.7 g
	とうふ		じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ	2.0 g
	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 しょうなんゴールドゼリー	

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	
20 ・ 木	ごはん		ごはん		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	さばのなんぶやき	さば	ごま	しょうが	23.7 g
	すましじる		ふ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	1.9 g
	きんぴらごぼう		あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく	
☆ 21 ・ 金	ピタパン		ピタパン		593 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.0 g
	だいのチリコンカーン	ベーコン ぶたにく だいず	さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	26.7 g 2.7 g
	やさいスープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	にんじん きゅうり	
24 ・ 月	なすとトマトのスパゲッティ	ぶたにく	スパゲッティ あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト なす パセリ	583 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.3 g
	えだまめフリッター(2こ)	えだまめフリッター	あぶら		29.0 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	1.9 g
25 ・ 火	ごはん		ごはん		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	マーボー豆腐	ぶたにく だいず とうふ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん いら たけのこ ほししいたけ	18.1 g 2.0 g
	ハンサンスー	ハム	あぶら さとう ごま はるさめ	にんじん もやし きゅうり	
26 ・ 水	ごはん		ごはん		664 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5 g
	あかうおのわふうマリネ	あかうお	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ	22.5 g
	キムチスープ	ぶたにく とうふ	あぶら	たまねぎ ほししいたけ はくさいキムチ ねぎ ほうれんそう	2.1 g
	ごまずあえ		さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	
27 ・ 木	ごはん		ごはん		621 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	トンテキどんのぐ	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ	19.0 g
	みそしる	とうふ わかめ みそ		にんじん ねぎ えのきたけ	2.4 g
	おひたし	かつおぶし		もやし キャベツ こまつな	
28 ・ 金	ロールパン		パン		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	しろみざかなフライ(ソース)	しろみざかなフライ	あぶら		25.8 g
	コンソメスープ	ぶたにく レンズまめ		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.9 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	あぶら	とうもろこし キャベツ	

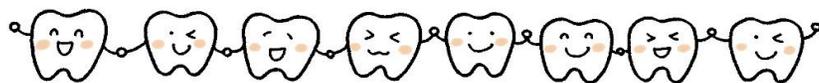
- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ★は食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ ☆はパクパクあつぎ産デーです。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。
- ※ 収穫状況等により、地場産物を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

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



## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



**食後の  
歯みがき  
習慣**

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままでいると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

### ☆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。