



5 月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和7年度

南部学校給食センター

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 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	
1・木	ごはん		ごはん		591kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4g
	ブルコギ	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 たまねぎ にんじん もやし にら	18.0g 2.0g
	ちゅうかスープ	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 チンゲンサイ	
2・金	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	567kcal
		ぎゅうにゅう			22.9g
		ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		19.9g
		とうふ かまぼこ わかめ		にんじん ねぎ	2.0g
7・水	ごはん		ごはん		605kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1g
	しせんどうふ	ぶたにく みそ とうふ	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 チンゲンサイ	18.9g 1.9g
	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ひじき ツナ	さとう ごま あぶら	にんじん キャベツ きゅうり	
8・木	ごはん		ごはん		591kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5g
	あじフライ	あじフライ	あぶら		16.0g
	みそしる	わかめ みそ	ふ じゃがいも	たまねぎ	2.0g
9・金	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ きゅうり	
	ナン		パン		565kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			27.1g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	19.8g
12・月	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	2.8g
	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	
	ごはん		ごはん		616kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2g
13・火	ツナそぼろどんのぐ	ツナ のり	さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん	20.5g
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな	2.0g
	ごはん		ごはん		608kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6g
14・水	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	19.5g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ	2.3g
	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	
	ごはん		ごはん		588kcal
15・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5g
	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	14.2g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう あぶら	もやし にんじん こまつな	1.5g
	ごはん		ごはん		625kcal
16・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8g
	かつおとだいずのにんにくしょうゆ	かつお だいず	あぶら さとう ごま かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ	16.8g
	みそしる	みそ	ふ	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	2.5g
	キャベツのおひたし	かつおぶし		もやし キャベツ こまつな	
19・月	☆ くらコッペパン		パン		565kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8g
	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	21.2g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ あぶら さとう	とうもろこし キャベツ	2.5g
20・火	マラーカオ		マラーカオ		606kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		26.1g
	あんかけやきそば	ぶたにく なんと	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし キャベツ こまつな	2.3g
21・水	あげしゅうまい(2こ)	しゅうまい	あぶら		
	☆ ごはん		ごはん		600kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7g
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう かたくりこ		14.6g
22・木	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 ほししいたけ ねぎ	2.4g
	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	
	ごはん		ごはん		628kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1g
23・金	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	19.3g
	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	2.3g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん もやし キャベツ	
	☆ ごはん		ごはん		631kcal
24・土	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1g
	はるさめスープ	とりにく	かたくりこ はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ	16.9g 2.0g
	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 たけのこ ピーマン にんじん	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー		

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 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	
☆ 23・金	こめこロールパン		パン		568kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9g
	しろみざかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ(卵なし) あぶら パンこ	にんにく パセリ	24.6g
	ミネストローネ	ベーコン レンズまめ	あぶら さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	2.7g
	あおなとハムのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし こまつな	
26・月	ごはん		ごはん		605kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7g
	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	17.2g
	ハニーサラダ		あぶら はちみつ さとう	にんじん キャベツ きゅうり	1.7g
☆ 27・火	ごはん		ごはん		654kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
	あげさばのソースがけ	さば	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	25.4g
	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	2.1g
	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	
28・水	ごはん		ごはん		599kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5g
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ キムチ キャベツ にら	18.6g
	わかめスープ	とりにく とうふ	あぶら	にんじん ねぎ わかめ	1.9g
	オレンジ			オレンジ	
29・木	ごはん		ごはん		655kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.0g
	ますのしおこうじやき	ます			19.3g
	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	2.2g
	あおのりピーンズ	だいず あおのり	じゃがいも かたくりこ あぶら		
30・金	コッペパン		パン		609kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0g
	やきウインナー	ウインナーソーセージ			29.2g
	コーンチャウダー	ベーコン とりにく スキムミルク	あぶら こむぎこ バター クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ	2.5g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ もやし にんじん 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。



～正しいマナーで楽しい食事～

みんなと楽しく食事をするためにも、コミュニケーションの場としても「食事のマナー」は、一生を通して大切なものです。子どもの頃に身につけたマナーは、大人になっても自然に行えるものです。

食事の前に手を洗う、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする、姿勢をよくして食べるなど、みんなで気持ちよく食事ができるマナーを身につけましょう。

☆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