

# 6 月分 学校給食予定献立表

【小学校】

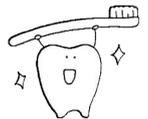
令和7年度

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	
2・月	ごはん		ごはん		620kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
	ごぼうっかカレー	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	17.3g
	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	キャベツ とうもろこし	1.4g
☆ 3・火	ごはん		ごはん		638kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0g
	いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう		20.2g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	2.1g
☆ 4・水	ごはん		ごはん		630kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5g
	いりどうふ	ぶたにく どうふ	あぶら さとう <b>じゃがいも</b>	にんじん たまねぎ さやいんげん	18.4g
	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	1.6g
5・木	ごはん		ごはん		618kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4g
	さばのなんぶやき	さば	ごま	しょうが	22.6g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	2.0g
☆ 6・金	ひじきのにもの	ひじき さつまあげ だいず	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	
	ソフトフランスパン		パン		565kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5g
	ミートボールのスープに ツイストサラダ オレンジ	ミートボール ツナ	マカロニ あぶら さとう	<b>たまねぎ にんじん</b> だいこん こまつな とうもろこし キャベツ オレンジ	21.3g 2.4g
7・土 9・月	とうにゅうむしパン		とうにゅうむしパン		606kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		24.1g
	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	2.7g
10・火	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 いら	
	ごはん		ごはん		664kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6g
	しろみぎかなのいそべフライ	しろみぎかなのいそべフライ	あぶら		21.2g
11・水	かきたまじる	とりにく どうふ たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな	1.8g
	きりほしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	にんじん こんにゃく きりほしだいこん	
	ごはん		ごはん		585kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
☆ 12・木	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 しろたき さやいんげん	14.0g
	かわりじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな	1.5g
	ごはん		ごはん		613kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7g
13・金	あじのなんぼんづけ	あじ	あぶら かたくりこ さとう	<b>たまねぎ</b> ビーマン	17.5g
	みそしる	とうふ みそ わかめ		にんじん ねぎ えのきたけ	2.3g
	ごまあえ		さとう ごま	もやし にんじん キャベツ	
	ロールパン		パン		575kcal
16・月	のむヨーグルト	のむヨーグルト			23.7g
	ラザニア	ぶたにく だいず 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	18.4g
	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	2.6g
	ごはん		ごはん		581kcal
☆ 17・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
	ジャージャンどうふ	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 ビーマン	17.8g 1.6g
	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	
	ごはん		ごはん		593kcal
☆ 18・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2g
	とりにくとビーマンのごまいため	とりにく	あぶら ごま	キャベツ ビーマン	18.4g
	ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ	ほししいたけ <b>にんじん</b> もやし ねぎ たまねぎ	1.9g
	ごはん		ごはん		659kcal
☆ 19・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1g
	おたのしみ (しょくいくのひ)	ぶたにく みそ どうふ	さとう <b>じゃがいも</b>	にんにく ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	20.9g 2.0g
	ツナ		あぶら さとう ごま	<b>にんじん</b> <b>キャベツ</b> きゅうり たまねぎ しょうなんゴールドゼリー	
	ごはん		ごはん		647kcal
☆ 19・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.4g
	かつおとだいずのごまだれ	かつお だいず	あぶら ごま さとう かたくりこ	しょうが にんにく	18.8g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ どうふ みそ	<b>じゃがいも</b>	ごぼう <b>にんじん</b> だいこん ねぎ	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	

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	
☆ 20・金	コッペパン		パン		567kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0g
	ツナポテト	ツナ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ パセリ	26.2g
	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	2.4g
23・月	なすとトマトのスパゲッティ	ぶたにく レンズまめ	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	602kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5g
	フライドチキン	とりにく	あぶら かたくりこ こむぎこ		28.1g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	1.6g
☆ 24・火	ごはん		ごはん		586kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8g
	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 こんにゃく さやいんげん	15.2g
	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	1.6g
☆ 25・水	ごはん		ごはん		625kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2g
	さばのしおやき	さば			24.2g
	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	2.7g
26・木	ごはん		ごはん		585kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3g
	ピピンパ	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん ぜんまい	18.0g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	もやし こまつな にんじん ねぎ	2.0g
☆ 27・金	くろコッペパン		パン		589kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4g
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ	あぶら		21.6g
	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	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	2.8g
30・月	あおなとコーンのソテー	ウイナーソーセージ	あぶら	とうもろこし こまつな	
	ごはん		ごはん		618kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0g
	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	19.0g
ひじきとツナのちゅうがサウダ	ひじき ツナ	あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ きゅうり	2.1g	

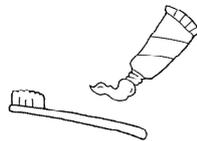
- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ☆はパクパクあつぎ産デーです。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。  
収穫状況等により、地場産物等を使用しない場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。



## 🍵 歯をむし歯を防ごう!

～6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です～

よくかんで食べよう      おやつは時間をきめて      食べたらはみがき



歯と口が健康でないと、食事を楽しくおいしく食べることができないだけでなく、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。  
子どものころからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

### ☆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

### ☆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