



7 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・火	ごはん		ごはん		579kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.7g
	かつおカツ	かつおカツ	あぶら		15.9g
	わふうじる			にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	1.5g
	ぶどうめ	だいず	さとう		
☆ 2・水	ごはん		ごはん		608kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8g
	ごもくあまず	ぶたにく ちくわ だいず	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ピーマン	15.0g
	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	2.2g
☆ 3・木	ごはん		ごはん		581kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4g
	ますのおこうじやき	ます			14.0g
	みそしる	みそ わかめ	ふ じゃがいも	たまねぎ	2.4g
	かわりしょうゆあえ	あぶらあげ	ごま さとう	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな	
4・金	ロールパン		パン		566kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0g
	サマーシチュー	ぶたにく レンズまめ	さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト パセリ	23.3g
	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	2.2g
7・月	おたのしみ (たなばた)	あぶらあげ いりたまご	あぶら さとう こめ ごま	にんじん えだまめ ほししいたけ	574kcal
			ぎゅうにゅう		24.9g
		ハンバーグ	さとう かたくりこ		24.0g
		とりにく かまぼこ		にんじん とうがん おくら	2.8g
				たなばたゼリー	
8・火	ごはん		ごはん		663kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0g
	あげさばのとうばんじゃん	さば	かたくりこ あぶら さとう	にんにく ねぎ しょうが	25.6g
	みそしる	とうふ みそ わかめ		ねぎ えのきたけ にんじん	2.2g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ きゅうり	
9・水	ごはん		ごはん		565kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3g
	タコライスのぐ	ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	14.3g
	もずくスープ	とうふ なんと もずく		キャベツ ほししいたけ ねぎ	1.9g
10・木	ごはん		ごはん		571kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3g
	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	16.3g
	ごもくじる	とりにく		にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ こまつな	1.8g
☆ 11・金	くろコッペパン		パン		570kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1g
	スパイシーチキン	とりにく		にんにく しょうが	22.2g
	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	2.6g
	コールスローサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり	
14・月	こくとうむしパン		こくとうむしパン		598kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.1g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		23.2g
	ジャージャーめん	ぶたにく だいず 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	2.8g
	あげしゅうまい(2こ)	しゅうまい	あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ	
☆ 15・火	ごはん		ごはん		581kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
	しろみぎかなのこうみあげ	たら	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	16.2g
	とうがんスープ	ぶたにく とうふ	かたくりこ	にんじん ねぎ とうがん	1.9g
	ナムル		さとう あぶら ごま	もやし にんじん こまつな にんにく	
☆ 16・水	ごはん		ごはん		592kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			20.8g
	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	8.8g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	なす かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり	1.8g

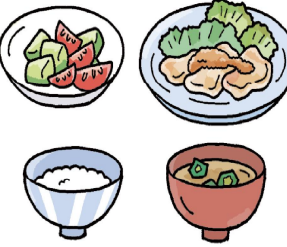
- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ☆はバクパクあつぎ産デーズ。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。
収穫状況等により、地場産物等を使用しない場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。

暑さに負けない体づくりを!

ジメジメとした梅雨が明けると一気に気温が高くなり、いよいよ夏本番となります。急激に暑くなることで体がついていけず、体調を崩しやすい時期でもあります。

7月の給食が終わると、もうすぐ夏休みです。「早寝」「早起き」「朝ごはん」を中心とした規則正しい生活を心がけ、元気に夏休みを迎えたいですね。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	---

☆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