



4 月分 学校給食予定献立表



令和8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	
☆ 10・金	とうにゅうむしパン		とうにゅうむしパン		578kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		22.8g
	あんかけやしそば	ぶたにく なた	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
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	あぶら		
13・月	ごはん		ごはん		581kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7g
	さわらのさいきょうやし	さわらのさいきょうやし			17.1g
	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	1.7g
14・火	ごはん		ごはん		596kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく ねぎ たまねぎ ピーマン キャベツ	16.5g
	ワンタンスープ	とりにく なた	ワンタンのかわ	たけのこ ほししいたけ にんじん もやし ねぎ	1.8g
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
15・水	ごはん		ごはん		652kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.7g
	かつおとだいずのごまだれ	かつお だいず	かたくりこ コーンスターチ あぶら ごま さとう	しょうが にんにく	18.7g
	みそしる	とうふ みそ わかめ		にんじん ねぎ えのきたけ	2.5g
16・木	ごはん		ごはん		612kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4g
	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	18.2g
	ごもくじ	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	2.4g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
17・金	くるコッパン		パン		597kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4g
	コロツケ		コロツケ あぶら		21.1g
	しろいぼうしスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.4g
	あおなとベーコンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし こまつな	
20・月	あまなつみかんゼリー			あまなつみかんゼリー	
	ごはん		ごはん		611kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3g
	マーボーどうふ	ぶたにく みそ だいず とうふ	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 たけのこ ほししいたけ なら	17.4g
21・火	パンサンデー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり もやし	2.0g
	ごはん		ごはん		597kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8g
21・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	18.1g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	2.0g
	ごはん		ごはん		606kcal
☆ 22・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.0g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく	16.6g
	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	1.3g
23・木	ごはん		ごはん		604kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5g
	ポークカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	17.1g
24・金	やさしいソテー	ハム	あぶら	にんじん ピーマン キャベツ もやし	1.7g
	ロールパン		パン		602kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5g
	マーマレードチキン	とりにく	マーマレード	にんにく	26.9g
24・金	ミネストローネ	ベーコン	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	2.9g
	あおなとコーンのソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	とうもろこし 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	
☆ 27・月	おたのしみ (にゅうがく・しんきゅう おめでとうきゅうしょく)	ウイナーソーセージ	あぶら こめ	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	654kcal
ぎゅうにゅう				25.8g	
とりこ		かたくりこ あぶら		28.9g	
ベーコン ぶたにく		あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	2.3g	
				いちごゼリー	
☆ 28・火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき みそしる ひじきとだいずのもの		ごはん		607kcal
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.3g
さばのしおやき		さば			21.4g
みそしる		みそ		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	2.5g
		ひじき さつまあげ だいず	あぶら さとう	にんじん	
☆ 30・木	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ わかめスープ		ごはん		598kcal
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.7g
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	18.8g
わかめスープ		とりこ とうふ わかめ	あぶら	にら にんじん もやし	1.9g
				にんじん ねぎ	

- ※ 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。

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます



ごはん



かながわけんさんとう こめ しやう
神奈川県産等の米を使用しています。
季節の食材などを使ったまぜごはんなどができます。

パン



がくねん おおきさ か
学年により大きさを変えています。
コッペパン・食パン・黒パンなどができます。

めん



スパゲッティ・ラーメンなどができます。

牛乳



ひびせいよう ちやうどもたちひつやう
日々成長している子どもたちに必要なカルシウム・
ビタミン・たんぱく質を補うために、ほぼ毎日の
給食についています。

がっ ころ きやう しょく ざい よう
学校給食の内容



おかず



にもの やもの む あもの しるもの
煮物・焼き物・蒸しもの・揚げ物・汁物・
あものなど、さまざま ちやうりほうほう く あ
和え物など、様々な調理方法を組み合わせて
います。ぎやうじやく きやうどりやうり しゆん しょくざい しょう
行事食・郷土料理・旬の食材を使用
した季節感のある料理を取り入れています。

☆学校給食摂取基準・中学年（文部科学省）について☆

学校給食摂取基準（文部科学省）は、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」に基づき算出されています。
「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」は実際に摂取しているエネルギー量により近い数値が算出されるようになりました。
厚木市では、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を基に栄養価の算出をしていますので、学校給食摂取基準（文部科学省）と数値の差が出ています。給食の内容や量は今までと変わりませんのでご安心ください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
							A	B ₁	B ₂	C	
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
650	21.1~32.5	14.4~21.7	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上

☆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