



6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	
1・月	ごはん		ごはん		583kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9g
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく かまぼこ いか	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ	15.7g
	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 こまつな	2.1g
2・火	ごはん		ごはん		618kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
	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	17.4g
☆	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	1.5g
3・水	ごはん		ごはん		631kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	20.2g
	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 こまつな	2.2g
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	こんにやく にんじん		
4・木	ごはん		ごはん		645kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9g
	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	17.8g
	だいたいずとごぎかなのいりに	だいたいず にほしいわし	さとう ごま かたくりこ あぶら		1.4g
5・金	コッペパン		パン		614kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3g
	ポトフ	ぶたにく	あぶら じゃがいも	セロリー にんじん だいこん たまねぎ こまつな	23.6g
	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	2.2g
ごぼうチップス	あおのり	かたくりこ あぶら	ごぼう		
8・月	ごはん		ごはん		585kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9g
	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	17.6g
	すましじる	とうふ かまぼこ わかめ		にんじん ねぎ	1.9g
☆	ごはん		ごはん		629kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3g
	さばのしおこうじやき	さば	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	22.7g
	ぐだくさんみそする	あぶらあげ とうふ みそ	さとう ごま	にんじん キャベツ こまつな	2.0g
☆	こますあえ				
10・水	ごはん		ごはん		602kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8g
	わふうハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ		16.8g
	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	2.4g
ひじきのものにの	ひじき さつまあげ	あぶら さとう	にんじん		
11・木	ごはん		ごはん		622kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3g
	マーボー豆腐	ぶたにく みそ だいたいず 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 いら	18.1g
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	1.9g	
12・金	くろコッペパン		パン		607kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9g
	サーモンチャウダー	ベーコン さけボール	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	21.3g
	キャベツとハムのソテー	スキムミルク クリーム	バター	とうもろこし パセリ	2.4g
メープルマフィン	ハム	あぶら	キャベツ		
メープルマフィン		メープルマフィン			
13・土	とうにゅうむしパン		とうにゅうむしパン		586kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		23.0g
	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 とうもろこし もやし にんじん ねぎ こまつな	2.4g
15・月	てづくりあげぎょうざ	とりにく	あぶら かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ	にんにく しょうが いら キャベツ	
	☆	ごはん	ごはん		602kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1g
かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな	16.6g	
ぶたにくとごぼうのうま	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう こんにやく にんじん	1.6g	
17・水	おたのしみ (しょくいくのひ)		ごはん		646kcal
		ぎゅうにゅう			22.1g
		ぶたにく みそ	さとう	にんにく	19.8g
		ツナ	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	1.9g
		あぶら さとう	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		
☆	ごはん		ごはん		631kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4g
	かつおとだいたいずのごまだれ	かつお だいたいず	あぶら かたくりこ コーンスターチ ごま さとう	しょうが にんにく	16.5g
	みそする	みそ わかめ	じゃがいも ふ	たまねぎ	2.0g
いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	キャベツ もやし 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	
19・金	ロールパン		パン		590kcal 26.8g 21.0g 2.8g
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			
	しろみぎかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ(たまごなし) パンこ あぶら	にんにく パセリ	
	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	
22・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	603kcal 22.1g 15.2g 1.6g
	ごはん		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	メキシカンライスのぐ	とりにく ひよこまめ レンズまめ	あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン	
	カントリースープ	ベーコン	じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん だいこん こまつな	
23・火	れいとうパン			パインアップル	611kcal 23.5g 17.1g 2.2g
	ごはん		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アジフライ(ソース)	アジフライ	あぶら		
	くずしどうふのスープ	とうふ わかめ	かたくりに	にんじん しょうが ねぎ	
24・水	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ きゅうり	588kcal 21.7g 15.2g 1.4g
	ごはん		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	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 かたくりに	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく	
25・木	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	にんじん きゅうり もやし	582kcal 25.2g 16.3g 2.0g
	ごはん		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら	にんにく しょうが ねぎ ほうさいキムチ キャベツ ニラ にんじん	
26・金	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	596kcal 29.8g 24.9g 2.6g
	せわりコッペパン		パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	だいちの手りコンカーン	ベーコン ぶたにく だいち	さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	
29・月	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	659kcal 23.0g 23.3g 1.8g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
	ごはん		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チキンチキンごぼう	とりにく	かたくりに あぶら さとう	ごぼう えだまめ	
☆ 30・火	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	569kcal 23.6g 16.5g 1.7g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん キャベツ もやし	
	ごはん		ごはん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
☆ 30・火	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	569kcal 23.6g 16.5g 1.7g
	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	

- ※ 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産です。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。

6月は食育月間です!

6月4日から
1週間は
『歯と口の
健康週間』
です。



毎月19日は食育の日です



☆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。



産地(予定)



放射性物質
の測定結果