8･9月分　学校給食予定献立表

【小学校】

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 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
☆	**なすとトマトのスパゲッティ**	ぶたにく レンズまめ	あぶら さとう スパゲッティ	にんにく たまねぎ トマト ***なす*** パセリ	633kcal
27・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1g
	コロッケ		コロッケ あぶら		29.9g
	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	とうもろこし キャベツ	1.9g
	くろコッペパン		パン		572kcal
28・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4g
	ポトフ	とりにく	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	21.2g 2.0g
	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	
	ごはん		ごはん		598kcal
31・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1g
	なつやさいカレー	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 なす トマト かぼちゃ	15.7g 1.8g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり	
	ごはん		ごはん		615kcal
1・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	17.8g
	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	2.3g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
	ごはん		ごはん		584kcal
2・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4g
	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 はくさいキムチ キャベツ にら にんじん	17.1g 1.9g
	ごもくスープ	とりにく		たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	
	ごはん		ごはん		639kcal
3・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4g
	あじフライ（ソース）	あじフライ	あぶら		18.1g
	みそしる	とうふ みそ わかめ		にんじん ねぎ えのきたけ	2.6g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん キャベツ もやし	
	ロールパン		パン		574kcal
4・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2g
	しろみざ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	25.7g 2.6g
	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	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	
	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	
	ごはん		ごはん		580kcal
7・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9g
	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	15.7g 1.9g
	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	
	ごはん		ごはん		631kcal
8・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9g
	さばのしおこうじやき	さば			23.3g
	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
	ひじきのにもの	ひじき さつまあげ こうやどうふ	あぶら さとう	にんじん	
	ごはん		ごはん		577kcal
9・水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5g
	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	17.7g
	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	1.8g
	ごはん		ごはん		648kcal
10・木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7g
	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	20.1g
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ みそ		ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.3g
	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	
	せわりコッペパン		パン		583kcal
11・金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.6g
	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	21.9g
	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	2.5g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ごはん		ごはん		565kcal
14・月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8g
	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	15.9g
	けんちんじる		じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	1.7g
	ごはん		ごはん		587kcal
15・火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7g
	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

日・曜	献立名	あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
16・水	ごはん		ごはん		597kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5g
	プルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にら にんじん もやし	18.3g 1.9g
	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	
17・木	ごはん		ごはん		635kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9g
	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	16.6g 2.3g
	みそしる	みそ わかめ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ	
	キャベツのおひたし	かつおぶし		キャベツ こまつな もやし	
18・金	ソフトフランスパン		パン		583kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ	21.1g
	レンズまめのスープ	ぶたにく いんげんまめ レンズまめ	あぶら じゃがいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	2.8g
	やさいソテー	ハム	あぶら	にんじん ピーマン キャベツ もやし	
☆ 24・木	**おたのしみ** **（おつきみ）**	とりにく	あぶら さとう こめ	ごぼう こんにゃく にんじん	648kcal
		ぎゅうにゅう			28.6g
		とりにく	かたくりこ あぶら		29.3g
		ぶたにく とうふ みそ	さといも	にんじん ねぎ こまつな	2.6g
				つきみゼリー	
25・金	こめこロールパン		パン		586kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9g
	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	25.7g
	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	2.7g
28・月	とうにゅうむしパン		とうにゅうむしパン		585kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		22.9g
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ だいず	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 ほししいたけ たけのこ	2.5g
	あげぎょうざ（2こ）	ぎょうざ	あぶら		
29・火	ごはん		ごはん		566kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8g
	さばのみそに	さばのみそに			13.9g
	すましじる	とうふ かまぼこ わかめ		にんじん ねぎ	2.2g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ きゅうり	
30・水	ごはん		ごはん		604kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0g
	アジアンライスのぐ	ぶたにく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ トマト	13.9g
	フォー	とりにく	あぶら こめこめん	にんにく にんじん もやし ねぎ こまつな	1.5g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	

※ 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。

朝ごはんを食べて、元気よく１日をスタートしよう！

朝ごはんは、１日の元気の源です。朝ごはんを食べることで
エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が
目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。
また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが
活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、
朝の排便を 促します。毎朝、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

☆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