10月分　学校給食予定献立表

令和5年度　　厚木市北部学校給食センター　Aコース

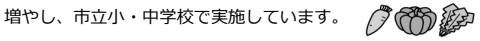
日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる たんぱく質　無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物　脂肪	主に体の調子を整えるもとになる ビタミン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2・月	ごはん		米		748 kcal
	牛乳	牛乳			40.1 g
	鮭の照り焼き	鮭	砂糖　かたくり粉		19.6 g
	豚汁	豚肉　みそ　豆腐	じゃがいも	ごぼう　にんじん　ねぎ	2.6 g
	五目豆	大豆　昆布	油　砂糖	にんじん　こんにゃく　干ししいたけ	
3・火	ロールパン		パン		800 kcal
	牛乳	牛乳			30.2 g
	マカロニグラタン	鶏肉　スキムミルク　クリーム　チーズ	バター　小麦粉　油　マカロニ	たまねぎ　とうもろこし　エリンギ パセリ	33.4 g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん　たまねぎ　キャベツ こまつな	3.4 g
	パインアップル（缶詰）			パインアップル	
4・水	ごはん		米		790 kcal
	牛乳	牛乳			34.7 g
	すき焼き風煮	豚肉　豆腐	砂糖　じゃがいも	にんじん　しらたき　ねぎ	24.8 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご			2.4 g
	ごま酢和え		ごま　砂糖	キャベツ　もやし　にんじん	
	味付けのり	のり			
5・木	ごはん		米		733 kcal
	牛乳	牛乳			33.2 g
	家常豆腐	豚肉　みそ　生揚げ	油　砂糖　かたくり粉	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　干ししいたけ　ピーマン	22.4 g
	五目スープ	鶏肉　なると	春雨	にんじん　しょうが　ねぎ	2.7 g
	もやしの和え物	焼き豚	油　砂糖　ごま	もやし　こまつな	
6・金	麦入りごはん		麦　米		757 kcal
	牛乳	牛乳			33.5 g
	ツナそぼろ丼の具	ツナ　高野豆腐	砂糖	にんじん　ねぎ	26.1 g
	沢煮わん	豚肉　油揚げ		ごぼう　にんじん　だいこん　たまねぎ 干ししいたけ　こまつな	2.2 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節	油	ブロッコリー	
10・火	ごはん		米		751 kcal
	牛乳	牛乳			33.8 g
	さばの塩焼き	さば			28.1 g
	かきたま汁	鶏肉　豆腐　たまご	かたくり粉	にんじん　ねぎ	2.3 g
	磯香和え	のり　かつお節	油	もやし　ほうれん草	
11・水	ごはん		米		722 kcal
	牛乳	牛乳			29.1 g
	白身魚の磯辺フライ （小袋タルタルソース）	白身魚の磯辺フライ	油　タルタルソース		21.7 g
	なめこのみそ汁	みそ　豆腐		なめこ　ねぎ	2.8 g
	切干大根の含め煮	油揚げ	油　砂糖	にんじん　こんにゃく　切干大根	
☆12・木	麦入りごはん		麦　米		805 kcal
	牛乳	牛乳			32.8 g
	豆まめドライカレー	豚肉　レンズ豆　***大豆***	油　小麦粉	にんにく　たまねぎ　トマト　枝豆	23.6 g
	コンソメスープ	ベーコン　鶏肉	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　こまつな	2.1 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
13・金	ホットラーメン		めん		750 kcal
	牛乳	牛乳			30.5 g
	タンメン	豚肉　かまぼこ	油	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　キャベツ　もやし にら　こまつな	22.2 g
	揚げぎょうざ（2こ）	ぎょうざ	油		2.6 g
	りんご			りんご	
16・月	ごはん		米		751 kcal
	牛乳	牛乳			31.4 g
	鶏のみそ焼き	鶏肉　みそ	砂糖		20.7 g
	すいとん汁	油揚げ	すいとん	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ ほうれん草	2.5 g
	白菜のおひたし	かつお節		はくさい　にんじん	
	小袋小魚の佃煮	小魚の佃煮			
17・火	黒コッペパン		パン		801 kcal
	牛乳	牛乳			37.7 g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	油　砂糖	たまねぎ	28.1 g
	レンズ豆のミネストローネ	豚肉　レンズ豆	油　砂糖	にんにく　たまねぎ　にんじん セロリー　キャベツ　トマト　パセリ	3.3 g
	青菜とコーンのソテー	ハム	油	とうもろこし　こまつな	
	ミルメーク		ミルメーク		
18・水	麦入りごはん		麦　米		897 kcal
	牛乳	牛乳			35.6 g
	中華丼の具	豚肉　なると　うずら卵	油　かたくり粉	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　たけのこ　はくさい	34.7 g
	春巻き	春巻き	油		3.1 g
	わかめスープ	鶏肉　豆腐　わかめ		しょうが　ねぎ	
19・木	ごはん		米		768 kcal
	牛乳	牛乳			30.0 g
	いわしのかば焼き	いわし	かたくり粉　油　砂糖		25.8 g
	みそ汁	煮干し　油揚げ　みそ		だいこん　ねぎ　こまつな	2.8 g
	豆と野菜の五目煮	鶏肉　大豆　昆布	油　砂糖	ごぼう　にんじん　干ししいたけ こんにゃく	
☆★20・金	**ごはん**		***米***		763 kcal
	牛乳	牛乳			33.0 g
	炒り豆腐	豚肉　豆腐	油　じゃがいも　砂糖	たまねぎ　にんじん　グリンピース	19.0 g
	かつお和え	かまぼこ　かつお節		キャベツ　こまつな	1.7 g
	みかん			みかん	
☆24・火	**さつまいもごはん**		米　***さつまいも***		763 kcal
	牛乳	牛乳			32.9 g
	にしんのおろし煮	にしん	砂糖	しょうが　***だいこん***	25.3 g
	鶏ごぼう汁	鶏肉　みそ　生揚げ		ごぼう　にんじん　えのきたけ　ねぎ	3.3 g
	変わりじょうゆ和え	油揚げ	砂糖	もやし　***こまつな***　しょうが　にんにく ねぎ	
	お月見ゼリー			お月見ゼリー	
25・水	麦入りごはん		麦　米		767 kcal
	牛乳	牛乳			32.3 g
	ビビンバ丼の具	豚肉　みそ	油　砂糖　ごま	しょうが　にんにく　にんじん 切干大根　大豆もやし　こまつな	19.9 g
	コーンしゅうまい（2こ）	コーンしゅうまい			2.7 g
	春雨スープ	ハム	春雨　かたくり粉	にんじん　干ししいたけ　しょうが ねぎ　チンゲンサイ	
26・木	チャーハン	焼き豚　炒り卵	麦　米　油	ねぎ　チンゲンサイ	739 kcal
	牛乳	牛乳			32.8 g
	たらの中華炒め	たら	油　砂糖　かたくり粉	にんにく　たまねぎ　にんじん 干ししいたけ	24.2 g
	ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	にんじん　もやし　ねぎ　***こまつな***	3.1 g
	杏仁フルーツ	杏仁豆腐		みかん　パインアップル	
☆27・金	ゆでめん		めん		865 kcal
	牛乳	牛乳			35.0 g
	五目うどん	豚肉　なると　油揚げ　わかめ		***だいこん***　にんじん　ねぎ　***こまつな***	27.1 g
	こんにゃくのおかか煮	鶏肉　ちくわ　かつお節	油　砂糖	にんじん　こんにゃく	3.2 g
	さつまいものパイ		さつまいものパイ　油		
30・月	ごはん		米		780 kcal
	牛乳	牛乳			31.5 g
	肉じゃが	豚肉	油　じゃがいも　砂糖	たまねぎ　にんじん　しらたき さやいんげん	19.6 g
	大豆と小魚の炒り煮	大豆　煮干し	かたくり粉　油　ごま　砂糖		1.5 g
	みかん			みかん	
☆31・火	コッペパン		パン		777 kcal
	牛乳	牛乳			34.5 g
	ハーブチキン	鶏肉		にんにく	31.5 g
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン　白花豆　スキムミルク クリーム	バター　小麦粉　油	たまねぎ　かぼちゃ　パセリ	3.2 g
	野菜ソテー	ハム	油	***キャベツ***　ピーマン	
	キャラメルクリーム		キャラメルクリーム		

栄養所要量の基準	
エネルギー	830 kcal
たんぱく質	27.0～41.5g
脂質	18.4～27.7g
食塩相当量	2.5g未満

※　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。
※　掲載されている物以外の調味料等も使用しています。
※　栄養価の算出は食品成分表（8訂）を使用しています。
※　★印は、特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
**　　ただし、飲用の牛乳と調味料は使用しています。特定原材料7品目は乳、卵、小麦、そば、ピーナッツ、えび、かにです。**
※　★印は、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野菜を使用します。

～パクパクあつぎ産デーについて～

令和５年９月から、食育のより一層の充実と地産地消の促進の観点から、実施回数を月3回から月５回程度に増やし、市立小・中学校で実施しています。



「世界食料デー」を知っていますか？

１０月１６日『世界食料デー』は、国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。世界では、全ての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのにも関わらず、７億人以上の人が深刻な飢えや栄養不良で苦しんでいます。一方で、たくさんの食べ物を輸入している日本でも、毎年多くの食品ロスが発生しています。また、１０月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロス削減月間や世界食料デーを機会に、一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

○給食費の口座振替日は、毎月末（末日が土日等の場合、翌営業日）です。
　残高不足になると、引き落としができません。給食口座の残高を毎月ご確認ください。
○令和５年度口座振替の振替日
　5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1
○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**場合は給食費を減額することができます。
『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。
なお、食材の停止に平日中４日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。