



11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 Bコース

日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
1・水	ごはん			米				759 kcal
	牛乳	牛乳						31.2 g
	さばのみそ煮	さば みそ	砂糖			しょうが		28.2 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 干しいたけ	ごまつな	2.9 g
2・木	キャベツともやしのおひたし	かつお節				キャベツ もやし		
	ごはん			米				725 kcal
	牛乳	牛乳						31.2 g
	鶏肉の照り焼き	鶏肉	砂糖			しょうが		23.0 g
6・月	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ				にんじん はくさい ごまつな		3.0 g
	ひじきの煮物	ひじき さつま揚げ	油	砂糖		にんじん さやいんげん		2.9 g
	ごはん			米				844 kcal
	牛乳	牛乳						37.6 g
7・火	マーボー豆腐	豚肉 みそ 大豆 豆腐	油	砂糖	かたくり粉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ いら		30.2 g
	揚げしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	油					2.7 g
	ハンサンスー	ハンム	醤油 油	砂糖	ごま	にんじん もやし きゅうり		
	ハードめん					めん		880 kcal
8・水	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						39.2 g
	ツナの和風ソース	豚肉 ベーコン ツナ	油	バター		にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム ねぎ		27.6 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ						3.1 g
	ビーンズサラダ	ハンム 大豆 いんげん豆	油	砂糖		にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ		
9・木	ごはん			米				733 kcal
	牛乳	牛乳						27.5 g
	鶏の炒り煮	鶏肉 ちくわ	油	さといも	砂糖	ごぼう にんにく にんじん グリンピース		16.8 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな		2.4 g
10・金	みかん					みかん		
	小袋のりのつくだ煮	のりのつくだ煮						
	麦入りごはん			麦 米				783 kcal
	牛乳	牛乳						31.4 g
13・月	しょうが焼き丼の具	豚肉	油	砂糖	かたくり粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん		20.9 g
	のつべい汁	鶏肉 ちくわ	油	さといも	かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ごまつな		2.3 g
	ポイルキャベツ		油					
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		
14・火	ごはん			米				712 kcal
	牛乳	牛乳						30.9 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ	かたくり粉	油	砂糖	しょうが ねぎ		20.9 g
	和風汁	油揚げ				にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ ごまつな		2.8 g
15・水	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 茎わかめ	油	砂糖		にんじん にんにく		
	麦入りごはん			麦 米				816 kcal
	牛乳	牛乳						30.8 g
	ポークカレー	豚肉 スキムミルク	油	じゃがいも	小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		21.2 g
16・木	ひよこ豆のから揚げ	ひよこ豆 青のり	かたくり粉	油				2.4 g
	青菜とコーンのソテー	ハンム	油			とうもろこし キャベツ こまつな		
	ごはん			米				715 kcal
	牛乳	牛乳						36.4 g
17・金	鮭の塩こうじ焼き	鮭						20.0 g
	くずし豆腐のスープ	豚肉 かまぼこ 豆腐	油	かたくり粉		にんじん しめじ しょうが こまつな		2.5 g
	切干大根のサラダ	ハンム	砂糖	油		もやし にんじん 切干大根 きゅうり		
	ごはん			米				740 kcal
18・土	牛乳	牛乳						29.8 g
	干草焼き	ひじき 卵	油	砂糖	かたくり粉	たまねぎ にんじん ねぎ		20.7 g
	さつま汁	豚肉 みそ	さつま汁			ごぼう にんじん だいこん ねぎ		2.8 g
	わかめの煮びたし	わかめ 油揚げ かつお節	砂糖			ねぎ		
19・日	きなこ揚げパン	きなこ	パン	油	砂糖			853 kcal
	牛乳	牛乳						32.8 g
	ポトフ	豚肉 ウインナーソーセージ	じゃがいも			にんじん だいこん たまねぎ せりおー さやいんげん		41.2 g
	マカロニサラダ	ハンム	マカロニ	マヨネーズ(卵なし)		キャベツ きゅうり とうもろこし		3.0 g
20・月	ごはん			米				747 kcal
	牛乳	牛乳						29.2 g
	さんまのかば焼き	さんま	かたくり粉	油	砂糖			23.9 g
	せんべい汁	鶏肉	せんべい			ごぼう ねぎ にんじん こまつな		2.1 g
21・火	ごま酢和え		ごま	砂糖		キャベツ にんじん もやし		
	ごはん			米				768 kcal
	牛乳	牛乳						29.6 g
	あじフライ(ソース)	あじフライ	油					22.3 g
22・水	いももち汁	鶏肉	いももち団子			ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ		2.4 g
	もやしの和え物	焼き豚	油	砂糖	ごま	もやし こまつな		

日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン			
21・火	ゆでめん				めん			794 kcal	
	牛乳	牛乳						32.2 g	
	肉なんぼん	豚肉 油揚げ				ねぎ ごまつな		20.5 g	
	こんにゃくのおかか煮	鶏肉 かつお節			油	砂糖	にんじん にんにく	3.0 g	
22・水	チーズカレー蒸しパン	卵 チーズ			小麦粉	砂糖	油	738 kcal	
	ごはん			米				31.5 g	
	牛乳	牛乳						19.6 g	
	いわしのしょうがが煮	いわし			砂糖		しょうが	2.2 g	
24・金	吹き寄せ煮	鶏肉 高野豆腐			油	さといも	砂糖		
	ごま和え					砂糖	ごま		
	秋の香りごはん	油揚げ			米	油	砂糖	さつま汁	843 kcal
	牛乳	牛乳						29.6 g	
27・月	揚げ鶏(2こ)	鶏肉			油	かたくり粉	砂糖	34.9 g	
	すまし汁	豆腐 わかめ					にんじん えのきたけ ねぎ	3.1 g	
	饅香和え	のり かつお節			油		もやし ほうれん草		
	お米のムース				お米のムース				
28・火	薫めし	牛乳			米	油	ごま	だいにん	714 kcal
	牛乳	牛乳						30.0 g	
	おでん	昆布 ちくわ がんもどき さつま揚げ うずら卵			さといも	砂糖	にんじん だいこん にんにく	23.8 g	
	焼きししゃも(2こ)	ししゃも						3.0 g	
29・水	りんご					りんご			
	ごはん			米				750 kcal	
	牛乳	牛乳						29.3 g	
	ヤンニョムチキン(2こ)	鶏肉			かたくり粉	油	砂糖	にんにく しょうが	26.7 g
30・木	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ					しょうが ねぎ	2.5 g	
	ナムル				油	ごま			
	ナムル					にんじん チンゲンサイ	もやし		
	ごはん			米				751 kcal	
31・金	牛乳	牛乳						35.5 g	
	ぶどうパン				パン			23.7 g	
	牛乳	牛乳						3.3 g	
	パンネのトマトソース	豚肉 レンズ豆			油	マカロニ	にんにく たまねぎ エリンギ		
★	白菜スープ	鶏肉					たまねぎ にんじん		
	水菜とツナのサラダ	ツナ			油	砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草		

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。
- ※ 11月~3月の給食は、食材の物価高騰対策として、給食費に市費を補填して提供いたします。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなり空気が乾燥してくると、新型コロナウイルスやインフルエンザに加え、風邪やノロウイルスなど感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

にんじん かぼちゃ レバー うなぎ

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる

ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

- 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…病气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。

