



10月分 学校給食予定献立表



令和7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		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	麦入りごはん			米 麦			771 kcal
	牛乳	牛乳					31.2 g
	すき焼き風煮	豚肉 豆腐		砂糖 じゃがいも		にんにく しんじき ねぎ	23.2 g
	茎わかめのカツ	茎わかめのカツ		油			2.2 g
2・木	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな	
	ごはん			米			747 kcal
	牛乳	牛乳					35.5 g
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮					20.3 g
☆3・金	豚ごぼろ汁	豚肉 生揚げ みそ				ごぼう にんにく えのきたけ ねぎ	3.1 g
	ひじきと大豆の煮物	ひじき ちくわ 大豆		油 砂糖			
	麦入りごはん			米 麦			734 kcal
	牛乳	牛乳					28.2 g
☆6・月	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		油 かつくり粉 油		にんにく たまねぎ ねぎ	22.0 g
	春雨スープ	鶏肉		春雨 かつくり粉		にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.2 g
	揚げにらまんじゅう	にらまんじゅう		油			
	五目ごはん	豚肉 油揚げ		米 油 砂糖		ごぼう にんにく 干しいたけ	800 kcal
7・火	牛乳	牛乳					28.4 g
	鶏肉のから揚げ(2こ)	鶏肉		かつくり粉 油			27.4 g
	月見汁	みそ 豆腐		かぼちゃ団子 さといも		ねぎ こまつな	2.9 g
	月見みたらし団子	串団子 砂糖 かつくり粉 水あめ					
8・水	ロールパン			パン			773 kcal
	牛乳	牛乳					37.6 g
	大豆と野菜のトマト煮	豚肉 大豆		油 砂糖		たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン	31.2 g
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナーソーセージ		油		とうもろこし キャベツ こまつな	2.9 g
9・木	ヨーグルト	ヨーグルト					
	ごはん			米			789 kcal
	牛乳	牛乳					30.0 g
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 生揚げ		油 じゃがいも 砂糖 かつくり粉		しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ さやいんげん	22.2 g
10・金	ソースつくね	ソースつくね					2.5 g
	きんぴら	さつま揚げ		油 砂糖		ごぼう にんにく こんにゃく	
	麦入りごはん			米 麦			747 kcal
	牛乳	牛乳					35.8 g
11・火	ピビンバ丼の具	豚肉 みそ		油 砂糖 ごま		しょうが にんにく にんにく 切干大根 大豆もやし こまつな	21.5 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ		砂糖 かつくり粉 米粉 油		しょうが ねぎ	3.0 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ				ねぎ	
	ごはん			米			701 kcal
12・水	牛乳	牛乳					27.6 g
	あじのさんが焼き	あじのさんが焼き		砂糖 かつくり粉 油			21.0 g
	みそ汁	わかめ 油揚げ みそ 煮干し				たまねぎ だいこん	2.6 g
	ごま酢和え			ごま 砂糖		キャベツ もやし にんにく	
13・木	きなご揚げパン	きなこ		パン 油 砂糖			797 kcal
	牛乳	牛乳					28.6 g
	ミートボールのスープ煮	ミートボール				にんにく だいこん たまねぎ こまつな	37.2 g
	マカロニサラダ	ハム		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	3.1 g
14・火	麦入りごはん			米 麦			794 kcal
	牛乳	牛乳					30.5 g
	いわしのかば焼き	いわし		かつくり粉 油 砂糖			24.5 g
	すいとん汁	油揚げ		すいとん		ごぼう はくさい にんにく ねぎ こまつな	2.3 g
15・水	ぶどう豆	大豆		砂糖 油			
	麦入りごはん			米 麦			801 kcal
	牛乳	牛乳					28.2 g
	チキンカレー	鶏肉 スキムミルク		じゃがいも 小麦粉 油 バター		しょうが にんにく たまねぎ にんにく	22.0 g
16・木	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ					2.7 g
	フレンチサラダ			砂糖 油		キャベツ にんにく たまねぎ とうもろこし	
	ホットラーメン			めん			811 kcal
	牛乳	牛乳					36.5 g
17・金	ジャージャーめん	豚肉 大豆 みそ		油 砂糖 かつくり粉		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく	24.2 g
	野菜入りしゅうまい(2こ)	野菜入りしゅうまい					2.6 g
	ひじきとツナの中華サラダ	ツナ ひじき		砂糖 油		キャベツ にんにく とうもろこし	

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	黒コッペパン			パン			749 kcal
	牛乳	牛乳					32.9 g
	シュクメルリ	鶏肉 チーズ スキムミルク		さつまいも 小麦粉 油		たまねぎ しめじ にんにく	24.6 g
	ABCマカロニスープ	豚肉		マカロニ		たまねぎ にんにく セロリー キャベツ こまつな	3.1 g
☆22・水	ブロッコリーのサラダ			油		ブロッコリー とうもろこし	
	ごはん			米			745 kcal
	牛乳	牛乳					34.7 g
	かつおと高野豆腐のみそがらめ	かつお 高野豆腐 みそ		かつくり粉 油 砂糖		しょうが	20.6 g
☆23・木	のっぺい汁	鶏肉 ちくわ		かつくり粉 さといも		ごぼう にんにく だいこん ねぎ	2.5 g
	もやしの和え物	ハム		砂糖 油 ごま		もやし こまつな	
	麦入りごはん			米 麦			717 kcal
	牛乳	牛乳					30.2 g
☆24・金	チリコンカンライスの具	豚肉 大豆 おから		油		にんにく たまねぎ トマト パセリ	17.1 g
	白菜スープ	鶏肉		油		たまねぎ にんにく はくさい こまつな	1.7 g
	りんご					りんご	
	チャーハン	焼き豚 炒り卵		米 麦 油		ねぎ チンゲン菜	707 kcal
☆25・土	牛乳	牛乳					30.3 g
	肉野菜炒め	豚肉		油		にんにく キャベツ にら	24.1 g
	ワントンスープ	鶏肉		ワントンの皮		にんにく しょうが もやし ねぎ こまつな	3.0 g
	杏仁デザート			杏仁デザート			
☆26・日	麦入りごはん			米 麦			789 kcal
	牛乳	牛乳					32.8 g
	マーボー豆腐	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ		油 かつくり粉 砂糖		にんにく しょうが にんにく ねぎ たけのこ 干しいたけ にら	27.3 g
	揚げたこ焼き			たこ焼き 油			2.4 g
☆27・月	ハンサンスー	ハム		春雨 油 砂糖 ごま		にんにく もやし きゅうり	
	ソフトフランスパン			パン			752 kcal
	牛乳	牛乳					33.0 g
	かぼちゃ入りハンバーグ	かぼちゃ入りハンバーグ					27.8 g
☆28・火	クリーミービーンズシチュー	鶏肉 スキムミルク クリーム いんげん豆		バター 小麦粉 油		たまねぎ エリンギ 枝豆	3.1 g
	コンボット			油 じゃがいも		とうもろこし	
	麦入りごはん			米 麦			749 kcal
	牛乳	牛乳					37.7 g
☆29・水	ますのみそマヨネーズ焼き	ます みそ		マヨネーズ(卵なし)			24.8 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ				ごぼう にんにく だいこん 干しいたけ たまねぎ こまつな	2.8 g
	茎わかめのきんぴら	茎わかめ 鶏肉 さつま揚げ		砂糖 油		こんにゃく にんにく	
	ごはん			米			733 kcal
☆30・木	牛乳	牛乳					29.1 g
	親子煮	鶏肉 卵		じゃがいも 油 砂糖		たまねぎ にんにく グリンピース	21.0 g
	切干大根のサラダ	ハム		砂糖 油		もやし にんにく 切干大根 こまつな	1.9 g
	味付けのり	のり					
☆31・金	ゆでめん			めん			826 kcal
	牛乳	牛乳					29.9 g
	カレーうどん	豚肉		砂糖 かつくり粉		にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな	22.5 g
	さつまいもと大豆のごまがらめ	大豆		さつまいも かつくり粉 油 水あめ はちみつ ごま			2.2 g
☆32・土	みかん					みかん	

- ※ 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、パクパクあつぎ産デューです。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。



「世界食料デー」とは、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。
日本の食品ロスは年間(2023年度)464万トンですが、これは世界の食料支援量の約1.3倍という量になります。一人ひとりができるところから、食品ロスを減らすために努力することが求められています。



☆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

- ☆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。