



# 10月分 学校給食予定献立表



令和8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<br>もとになる      |     | 主にエネルギーの<br>もとになる |    | 主に体の調子を整える<br>もとになる               | 栄養価<br>(エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量) |
|-------------------|---------------|-----------------------|-----|-------------------|----|-----------------------------------|----------------------------------------|
|                   |               | たんぱく質                 | 無機質 | 炭水化物              | 脂肪 | ビタミン                              |                                        |
| ☆<br>1<br>・<br>木  | ごはん           |                       |     | 米                 |    |                                   | 785 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 27.9 g                                 |
|                   | たちうおのトーバンジャン  | たちうお                  |     | かたくり粉 砂糖 油        |    | にんにく しょうが ねぎ                      | 28.8 g                                 |
|                   | 具だくさんみそ汁      | 煮干し みそ 油揚げ            |     | じゃがいも             |    | ごぼう にんじん ねぎ こまつな                  | 2.4 g                                  |
|                   | ごま和え          |                       |     | 砂糖 ごま             |    | にんじん キャベツ もやし                     |                                        |
| 2<br>・<br>金       | ごはん           |                       |     | 米                 |    |                                   | 728 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 30.1 g                                 |
|                   | 豆腐ハンバーグ       | 豆腐ハンバーグ               |     | 砂糖 かたくり粉          |    | ねぎ                                | 17.1 g                                 |
|                   | かんぴょうと卵のスープ   | 鶏肉 卵                  |     | かたくり粉             |    | にんじん 干しいたけ かんぴょう<br>こまつな          | 3.1 g                                  |
|                   | ひじきの煮物        | ひじき ちくわ               |     | 油 砂糖              |    | にんじん こんにゃく                        |                                        |
| 5<br>・<br>月       | 小袋冷凍パインアップル   |                       |     |                   |    | パインアップル                           |                                        |
|                   | ごはん           |                       |     | 米                 |    |                                   | 805 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 38.3 g                                 |
|                   | すき焼き          | 牛肉 豚肉 豆腐              |     | 砂糖                |    | にんじん しらたき まいたけ<br>はくさい ねぎ こまつな    | 28.1 g                                 |
|                   | あじのさんが焼き      | あじのさんが焼き              |     | 砂糖 かたくり粉          |    |                                   | 2.8 g                                  |
| 6<br>・<br>火       | ブロッコリーのおかか和え  | かつお節                  |     | 油                 |    | ブロッコリー                            |                                        |
|                   | ホットラーメン       |                       |     | めん                |    |                                   | 750 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 33.3 g                                 |
|                   | あんかけ焼きそばの具    | 豚肉                    |     | 油 かたくり粉           |    | たまねぎ にんじん 干しいたけ<br>キャベツ もやし こまつな  | 17.5 g                                 |
|                   | ポークしゅうまい(2こ)  | ポークしゅうまい              |     |                   |    |                                   | 2.6 g                                  |
| 7<br>・<br>水       | フルーツミックス      |                       |     |                   |    | りんご もも 洋梨 みかん                     |                                        |
|                   | ソフトフランスパン     |                       |     | パン                |    |                                   | 795 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 36.0 g                                 |
|                   | ポークビーンズ       | ベーコン 豚肉 いんげん豆<br>ひよこ豆 |     | 油 じゃがいも 砂糖        |    | にんにく たまねぎ にんじん トマト                | 28.3 g                                 |
|                   | レモン風味ナゲット(2こ) | レモン風味ナゲット             |     |                   |    |                                   | 3.5 g                                  |
| ☆<br>8<br>・<br>木  | ツイストサラダ       | ツナ                    |     | マカロニ 砂糖 油         |    | キャベツ とうもろこし                       |                                        |
|                   | ブルーベリージャム     |                       |     | ブルーベリージャム         |    |                                   |                                        |
|                   | ごはん           |                       |     | 米                 |    |                                   | 739 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 26.5 g                                 |
|                   | さんまのかば焼き      | さんま                   |     | かたくり粉 油 砂糖        |    |                                   | 27.1 g                                 |
| 9<br>・<br>金       | 豆腐きのこ汁        | 油揚げ 豆腐                |     |                   |    | にんじん だいこん えのきたけ<br>しめじ ねぎ         | 1.9 g                                  |
|                   | もやしの和え物       | ハム                    |     | 油 砂糖 ごま           |    | もやし こまつな                          |                                        |
|                   | 麦入りごはん        |                       |     | 米 麦               |    |                                   | 879 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 28.2 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<br>切干大根 もやし こまつな   | 34.4 g                                 |
| 13<br>・<br>火      | 春巻き           |                       |     | 春巻き 油             |    |                                   | 2.7 g                                  |
|                   | わかめスープ        | 鶏肉 豆腐 わかめ             |     |                   |    | しょうが ねぎ                           |                                        |
|                   | あゆまつりゼリー      |                       |     | あゆまつりゼリー          |    |                                   |                                        |
|                   | ごはん           |                       |     | 米                 |    |                                   | 837 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 33.2 g                                 |
| 14<br>・<br>水      | にしんのから揚げ      | にしん                   |     | かたくり粉 油           |    |                                   | 29.1 g                                 |
|                   | すいとん汁         | 油揚げ                   |     | すいとん              |    | ごぼう にんじん はくさい ねぎ<br>こまつな          | 2.6 g                                  |
|                   | ぶどう豆          | 大豆                    |     | 油 砂糖              |    |                                   |                                        |
|                   | 小袋ひじきの佃煮      | ひじきの佃煮                |     |                   |    |                                   |                                        |
|                   | 揚げパン          |                       |     | パン 油 砂糖           |    |                                   | 787 kcal                               |
| 15<br>・<br>木      | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 26.2 g                                 |
|                   | ミートボールのスープ煮   | 肉団子                   |     |                   |    | にんじん だいこん たまねぎ<br>こまつな            | 33.2 g                                 |
|                   | さつまいものコロコロサラダ | ハム                    |     | さつまいも マヨネーズ(卵なし)  |    | たまねぎ にんじん きゅうり                    | 3.2 g                                  |
|                   | 麦入りごはん        |                       |     | 米 麦               |    |                                   | 798 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 32.8 g                                 |
| ☆<br>16<br>・<br>金 | ねぎ塩豚丼の具       | 豚肉                    |     | 油 かたくり粉           |    | にんにく たまねぎ                         | 26.8 g                                 |
|                   | みそ汁           | 煮干し みそ 生揚げ            |     |                   |    | にんじん キャベツ                         | 2.8 g                                  |
|                   | きんぴら          | 鶏肉                    |     | 油 砂糖              |    | ごぼう にんじん こんにゃく                    |                                        |
|                   | ごはん           |                       |     | 米                 |    |                                   | 775 kcal                               |
|                   | 牛乳            | 牛乳                    |     |                   |    |                                   | 31.1 g                                 |
| ☆<br>16<br>・<br>金 | ジャージャン豆腐      | 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<br>にんじん 干しいたけ ビーマン | 21.9 g                                 |
|                   | ワンタンスープ       | 鶏肉 なんと                |     | ワンタンの皮            |    | にんじん しょうが もやし ねぎ<br>こまつな          | 2.4 g                                  |
|                   | りんご           |                       |     |                   |    | りんご                               |                                        |

| 日・曜               | 献立名             | 主に体をつくる<br>もとになる |     | 主にエネルギーの<br>もとになる |    | 主に体の調子を整える<br>もとになる       | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-------------------|-----------------|------------------|-----|-------------------|----|---------------------------|--------------------------------------|
|                   |                 | たんぱく質            | 無機質 | 炭水化物              | 脂肪 | ビタミン                      |                                      |
| 20<br>・<br>火      | ゆでめん            |                  |     | めん                |    |                           | 740 kcal                             |
|                   | 牛乳              | 牛乳               |     |                   |    |                           | 33.9 g                               |
|                   | きつねうどんの汁        | 豚肉 油揚げ           |     |                   |    | にんにく 干しいたけ ねぎ<br>ごまつな     | 20.9 g                               |
|                   | こんにゃくのおかか煮      | 鶏肉 かつお節          |     | 油 砂糖              |    | にんにく こんにゃく                | 2.6 g                                |
|                   | みかん             |                  |     |                   |    | みかん                       |                                      |
| 21<br>・<br>水      | 米粉ロールパン         |                  |     | パン                |    |                           | 799 kcal                             |
|                   | 牛乳              | 牛乳               |     |                   |    |                           | 36.6 g                               |
|                   | スパイシーチキン        | 鶏肉               |     |                   |    | にんにく                      | 33.6 g                               |
|                   | コンソメスープ         | ベーコン             |     | じゃがいも             |    | たまねぎ にんにく パセリ             | 3.9 g                                |
|                   | ハニーサラダ          | ハム               |     | 砂糖 はちみつ 油         |    | キャベツ にんにく とうもろこし<br>たまねぎ  |                                      |
|                   | ミルメーク           |                  |     | ミルメーク             |    |                           |                                      |
| 22<br>・<br>木      | ごはん             |                  |     | 米                 |    |                           | 803 kcal                             |
|                   | 牛乳              | 牛乳               |     |                   |    |                           | 32.0 g                               |
|                   | 肉じゃが            | 豚肉               |     | 油 じゃがいも 砂糖        |    | たまねぎ にんにく しらたき<br>グリーンピース | 25.3 g                               |
|                   | 厚焼きたまご          | 厚焼きたまご           |     |                   |    |                           | 2.3 g                                |
|                   | 切干大根とツナの昆布和え    | ツナ 塩昆布           |     | 油 ごま              |    | 切干大根 にんにく きゅうり            |                                      |
| ☆<br>23<br>・<br>金 | 栗ごはん            |                  |     | 米 栗               |    |                           | 742 kcal                             |
|                   | 牛乳              | 牛乳               |     |                   |    |                           | 32.1 g                               |
|                   | まぐろと大豆のみそがらめ    | まぐろ 大豆 みそ        |     | かたくり粉 油 砂糖        |    | しょうが                      | 18.8 g                               |
|                   | すまし汁            | 豆腐 わかめ           |     |                   |    | にんにく えのきたけ ねぎ             | 3.1 g                                |
|                   | おひたし            | かつお節             |     |                   |    | キャベツ もやし                  |                                      |
|                   | 小袋みたらし団子        |                  |     | みたらし団子            |    |                           |                                      |
| 26<br>・<br>月      | ごはん             |                  |     | 米                 |    |                           | 755 kcal                             |
|                   | 牛乳              | 牛乳               |     |                   |    |                           | 33.5 g                               |
|                   | 鶏の炒り煮           | 鶏肉               |     | 油 さといも 砂糖         |    | ごぼう こんにゃく にんにく<br>グリーンピース | 21.2 g                               |
|                   | かつおの竜田揚げ        | かつおの竜田揚げ         |     | 油                 |    |                           | 2.0 g                                |
|                   | さっぱり和え          |                  |     | 砂糖                |    | もやし キャベツ                  |                                      |
| 27<br>・<br>火      | チャーハン           | 焼き豚 炒り卵          |     | 米 麦 油             |    | ねぎ グリンピース                 | 765 kcal                             |
|                   | 牛乳              | 牛乳               |     |                   |    |                           | 29.6 g                               |
|                   | 肉団子のケチャップあん(2こ) | 肉団子のケチャップあん      |     |                   |    |                           | 25.9 g                               |
|                   | 白菜の中華スープ        | 鶏肉               |     | 油                 |    | にんにく 干しいたけ はくさい<br>ねぎ     | 3.6 g                                |
|                   | 杏仁デザート          | 杏仁デザート           |     |                   |    |                           |                                      |
| ☆<br>28<br>・<br>水 | 黒コッペパン          |                  |     | パン                |    |                           | 832 kcal                             |
|                   | 牛乳              | 牛乳               |     |                   |    |                           | 26.8 g                               |
|                   | かぼちゃのグラタン       |                  |     | かぼちゃのグラタン         |    |                           | 30.0 g                               |
|                   | レンズ豆のスープ        | 豚肉 ベーコン レンズ豆 白花豆 |     | 油                 |    | にんにく たまねぎ にんにく トマト<br>パセリ | 2.8 g                                |
|                   | 青菜とコーンのソテー      | ハム               |     | 油                 |    | とうもろこし キャベツ ごまつな          |                                      |
| ☆<br>29<br>・<br>木 | 小袋冷凍りんご         |                  |     |                   |    | りんご                       |                                      |
|                   | ごはん             |                  |     | 米                 |    |                           | 742 kcal                             |
|                   | 牛乳              | 牛乳               |     |                   |    |                           | 37.1 g                               |
|                   | 鮭の塩こうじ焼き        | 鮭                |     |                   |    |                           | 22.6 g                               |
|                   | 豚汁              | 豚肉 みそ 豆腐         |     | じゃがいも             |    | ごぼう にんにく こんにゃく ねぎ         | 2.8 g                                |
| ☆<br>30<br>・<br>金 | 磯香和え            | のり かつお節          |     | 油                 |    | もやし ほうれん草                 |                                      |
|                   | 麦入りごはん          |                  |     | 米 麦               |    |                           | 880 kcal                             |
|                   | 飲むヨーグルト         | 飲むヨーグルト          |     |                   |    |                           | 36.2 g                               |
|                   | ポークカレー          | 豚肉 スキムミルク        |     | じゃがいも 油 小麦粉       |    | しょうが にんにく にんにく<br>たまねぎ    | 18.6 g                               |
|                   | チキンカツ           | チキンカツ            |     | 油                 |    |                           | 2.7 g                                |
| ☆<br>30<br>・<br>金 | フレンチサラダ         |                  |     | 油 砂糖              |    | キャベツ にんにく とうもろこし<br>たまねぎ  |                                      |

※ 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ーズです。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。

### 食品ロス削減の3つのコツ



1. 買いすぎない (家にある食材を確認しましょう)
2. 作り過ぎない (家族の予定や体調を考慮しましょう)
3. 食べ残さない (作った料理は早めに食べきりましょう)

### ★★★ あつぎ鮎まつり ★★★

10月10日(土)～11日(日)開催に開催されます。※花火打上は10日(土)鮎まつりにちなんで、9日(金)の給食には記念デザートが登場します。お楽しみに！



### ☆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  
の測定結果