



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 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・木	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		にんにく しらたき まいたけ 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
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		油		ブロッコリー	
2・金	ごはん			米			837 kcal
	牛乳	牛乳					33.2 g
	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 にんにく はくさい ねぎ 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					
☆ 5・月	ごはん			米			775 kcal
	牛乳	牛乳					31.1 g
	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 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		にんにく しょうが もやし ねぎ こまつな	2.4 g
	りんご					りんご	
☆ 6・火	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 小松菜	2.4 g
	ごま和え			砂糖 ごま		にんじん キャベツ もやし	
7・水	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 切干大根 もやし 小松菜	34.4 g
	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	
8・木	あゆまつりゼリー			あゆまつりゼリー			
	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 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
9・金	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			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
13・火	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 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	
	小袋冷凍パインアップル					パインアップル	
	ホットラーメン			めん			750 kcal
	牛乳	牛乳					33.3 g
14・水	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 キャベツ もやし 小松菜	17.5 g
	ポークしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい					2.6 g
	フルーツミックス					りんご もも 洋梨 みかん	
	麦入りごはん			米 麦			798 kcal
	牛乳	牛乳					32.8 g
15・木	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	
	揚げパン			パン 油 砂糖			787 kcal
	牛乳	牛乳					26.2 g
☆ 16・金	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 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
	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
19・月	豆腐きのこ汁	豆腐 油揚げ				にんじん だいこん えのきたけ 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 小松菜	
	麦入りごはん			米 麦			716 kcal
	牛乳	牛乳					37.9 g
	いかの照り焼き	いか		砂糖 かたくり粉		しょうが	20.4 g
☆ 10・月	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	3.0 g
	野菜炒め	豚肉		油		にら キャベツ 大豆もやし	

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
☆ 20 ・ 火	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		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	18.6 g
	チキンカツ	チキンカツ		油			2.7 g
	フレンチサラダ			油	砂糖	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	
☆ 21 ・ 水	栗ごはん			栗	米	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				にんじん 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	
22 ・ 木	小袋みたらし団子			みたらし団子			
	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 にんじん 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 にんじん とうもろこし	
	ミルメーク						
23 ・ 金	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 にんじん しらたき 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		ごま	油	切干大根 にんじん きゅうり	
26 ・ 月	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		にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	3.6 g
	杏仁デザート	杏仁デザート					
27 ・ 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				にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	20.9 g
	こんにゃくのおかか煮	鶏肉 かつお節		油	砂糖	にんじん こんにゃく	2.6 g
	みかん					みかん	
28 ・ 水	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 にんじん 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	
☆ 29 ・ 木	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 にんじん トマト 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 こまつな	
☆ 30 ・ 金	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 豆腐 みそ		じゃがいも		ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	2.8 g
磯香和え	のり かつお節		油		もやし ほうれん草		

※ 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、
7日(水)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