



# 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 Aコース

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーの		主に体の調子を整えるものになる		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				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
	みそ汁	煮干し 生揚げ みそ				にんじん はくさい こまつな		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・木	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 <b>こまつな</b>		2.9 g
	キャベツともやしのおひたし	かつお節				<b>キャベツ</b> もやし		
6・月	ごはん			米				733 kcal
	牛乳	牛乳						27.5 g
	鶏の炒り煮	鶏肉 ちくわ		油 <b>さといも</b> 砂糖		ごぼう こんにやく にんじん グリーンピース		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
	みかん					みかん		
8・水	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 <b>だいこん</b> 干しいたけ ねぎ こまつな		2.8 g
	萠わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 萠わかめ		油 砂糖		にんじん こんにやく		
9・木	ごはん			米				844 kcal
	牛乳	牛乳						37.6 g
	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
	ハンバーグ	ハム		春雨 油 砂糖 ごま		にんじん もやし きゅうり		
☆10・金	ハードめん			めん				880 kcal
	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
	ピーズサラダ	ハム <b>大豆</b> いんげん豆		油 砂糖		にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ		
13・月	ごはん			米				715 kcal
	牛乳	牛乳						36.4 g
	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	ハム		砂糖 油		もやし にんじん 切干大根 きゅうり		
14・火	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		<b>にんじん だいこん</b> たまねぎ セロリ さやいんげん		41.2 g
	マカロニサラダ	ハム		マカロニ マヨネーズ(卵なし)		<b>キャベツ</b> きゅうり とうもろこし		3.0 g
	ごはん			米				747 kcal
15・水	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				ごぼう ねぎ <b>にんじん</b> <b>こまつな</b> まいたけ		2.1 g
	ごま酢和え			ごま 砂糖		<b>キャベツ</b> <b>にんじん</b> もやし		
	ごはん			米				740 kcal
☆16・木	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 <b>にんじん</b> ねぎ		20.7 g
	さつま汁	豚肉 みそ				ごぼう <b>にんじん だいこん</b> 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		
	麦入りごはん			麦 米				816 kcal
17・金	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
	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	ハム		油		とうもろこし キャベツ こまつな		
	ごはん			米				738 kcal
☆20・月	牛乳	牛乳						31.5 g
	いわしのしょうがが煮	いわし		砂糖		しょうが		19.6 g
	吹き寄せ煮	鶏肉 高野豆腐		油 さといも 砂糖		ごぼう にんじん 干しいたけ だいこん しめじ さやいんげん		2.2 g
	ごま和え			砂糖 ごま		にんじん キャベツ もやし		

日・曜	献立名	主に体をつくるものになる		主にエネルギーの		主に体の調子を整えるものになる		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	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
	いもち汁	いもち団子				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		
22・水	秋の香りごはん	油揚げ		米 油 砂糖 <b>さつまいも</b>		干しいたけ しめじ		843 kcal
	牛乳	牛乳						29.6 g
	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				<b>にんじん</b> えのきたけ ねぎ		3.1 g
	機香和え	のり かつお節		油		もやし ほうれん草		
24・金	お米のムース			お米のムース				
	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 <b>こまつな</b>		20.5 g
	こんぴやくのおかか煮	鶏肉 かつお節		油 砂糖		<b>にんじん</b> こんにやく		3.0 g
27・月	チーズカレー蒸しパン	卵 チーズ		小麦粉 砂糖 油				
	ごはん			米				760 kcal
	牛乳	牛乳						35.5 g
	まぐろと高野豆腐のごまだれ	まぐろ 高野豆腐		かたくり粉 油 砂糖 ごま		しょうが		21.3 g
	みそ汁	煮干し 油揚げ みそ				だいこん ねぎ こまつな		2.7 g
☆28・火	さっぱり和え			砂糖		もやし キャベツ 青じそ		
	みかん					みかん		
	ぶどうパン			パン				751 kcal
	牛乳	牛乳						35.5 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 たまねぎ にんじん		23.7 g
☆29・水	白菜スープ	鶏肉				<b>白菜</b> <b>こまつな</b>		3.3 g
	水菜とツナのサラダ	ツナ		油 砂糖		水菜 <b>キャベツ</b> とうもろこし		
	薬めし	牛乳		米 油 ごま		<b>だいこん</b>		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 ししゃも		<b>さといも</b> 砂糖		<b>にんじん だいこん</b> こんにやく		23.8 g
30・木	焼きししゃも(2こ)							3.0 g
	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 しょうが ねぎ		26.7 g
わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ						2.5 g	
ナムル			油 ごま		にんじん チンゲンサイ もやし			

- ※ 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、パワバクあつぎ産産物です。太字の献立は、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すよ。

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	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

- 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。

