



# 10月分 学校給食予定献立表



令和6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	ビタミン	
1・火	黒コッペパン			パン				847 kcal
	牛乳	牛乳						37.6 g
	ハンバーグ	ハンバーグ		砂糖				30.8 g
	クリーミーピーンズシチュー	鶏肉 いんげん豆 スキムミルク クリーム		バター 小麦粉 油		たまねぎ マッシュルーム パセリ		3.2 g
★2・水	ハニーサラダ	ハム		はちみつ 油		たまねぎ にんじん とうもろこし		
	麦入りごはん	牛乳		米 麦				791 kcal
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		油 かつくり粉		にんにく たまねぎ ねぎ		36.7 g
	高野豆腐と卵のスープ	鶏肉 高野豆腐 卵		かつくり粉		ごぼう にんじん 干しいたけ こまつな		24.0 g
3・木	お魚さつま揚げ	お魚さつま揚げ		油				2.4 g
	小袋冷凍りんご			りんご				
	ごはん	牛乳		米				727 kcal
	牛乳	牛乳						28.9 g
4・金	じゃがいもをそぼろ煮	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 干しいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん		17.5 g
	磯香和え	のり かつお節		油		もやし こまつな		1.5 g
	みかん			みかん				
	ごはん	牛乳		米				705 kcal
★7・月	牛乳	牛乳						30.0 g
	白身魚のもみじ焼き	メルルーサ		マヨネーズ(卵なし)		にんじん		19.0 g
	いもち汁	鶏肉		いもち団子		ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな		2.0 g
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		油		ブロッコリー		
8・火	麦入りごはん	牛乳		米 麦				856 kcal
	牛乳	牛乳						32.5 g
	ボークカレー	豚肉 スキムミルク		油 小麦粉 じゃがいも		しょうが にんにく たまねぎ にんじん		27.6 g
	焼きウインナー	ウインナーソーセージ						2.8 g
★10・木	青菜とコーンのソテー			油		とうもろこし キャベツ こまつな		
	ソフトフランスパン	牛乳		パン				783 kcal
	牛乳	牛乳						28.7 g
	鶏肉のスープ煮	鶏肉		にんじん だいこん たまねぎ こまつな				30.9 g
★11・金	コロッケ	コロッケ		油				2.8 g
	フレンチサラダ			砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ		
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム				
	ごはん	牛乳		米				759 kcal
★12・水	牛乳	牛乳						32.7 g
	すき焼き	豚肉 豆腐		砂糖		にんじん しらす ほうきい ねぎ こまつな		24.8 g
	厚焼きたまご	厚焼きたまご						3.0 g
	さっぱり和え			砂糖		もやし キャベツ		
★13・火	ごはん	牛乳		米				763 kcal
	牛乳	牛乳						29.7 g
	さばのソース焼き	さば		砂糖		しょうが		27.8 g
	和風汁	油揚げ				にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ こまつな		2.7 g
★14・水	ぶどう豆	大豆		砂糖 油				
	ホットラーメン			めん				780 kcal
	牛乳	牛乳						34.8 g
	タンメン	豚肉 かまぼこ		油		にんにく たまねぎ にんじん ほうきい もやし にら		21.9 g
★15・火	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい						3.2 g
	ひじきとツナの中巻サラダ	ツナ ひじき		砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし		
	大豆ごはん	大豆		米				708 kcal
	牛乳	牛乳						37.0 g
★16・水	牛乳	牛乳						17.8 g
	秋鮭の塩こうじ焼き	鮭		油				2.7 g
	ずいどん汁	鶏肉 油揚げ		ずいどん さといも		ごぼう にんじん ねぎ		
	ほうれん草と白菜のおひたし	おかか				ほうきい ほうれん草		
★17・木	ごはん	牛乳		米				781 kcal
	牛乳	牛乳						27.3 g
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉の竜田揚げ		油				23.7 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 こまつな		2.0 g
★18・金	みたらし団子			串団子 砂糖 かつくり粉 水あめ				
	小袋ひじきふりかけ	ひじきふりかけ						
	ごはん	牛乳		米				749 kcal
	牛乳	牛乳						30.7 g
★19・土	家常豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		油 砂糖 かつくり粉		にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ ビーマン		22.2 g
	わかめスープ	鶏肉 なたと わかめ				しょうが ねぎ		2.9 g
	パンサンスー	ハム		春雨 油 砂糖 ごま		にんじん もやし きゅうり		

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	ビタミン	
★18・金	ごはん			米				745 kcal
	牛乳	牛乳						27.9 g
	いわしのかは焼き	いわし		かつくり粉 油 砂糖				21.3 g
	さつま汁	豚肉 みそ				ごぼう にんじん だいこん ねぎ		2.2 g
★22・火	ごま酢和え			ごま 砂糖		キャベツ もやし にんじん		
	ごはん	牛乳		米				749 kcal
	牛乳	牛乳						30.9 g
	あじのさんが焼き	あじのさんが焼き		砂糖 かつくり粉				21.4 g
★23・水	みそ汁	煮干し 油揚げ みそ				たまねぎ こまつな		2.8 g
	豆と野菜の五目煮	鶏肉 大豆 昆布		油 砂糖		ごぼう にんじん 干しいたけ		
	チャーハン	キャベツ 炒り卵		米 麦 油		ねぎ チンゲンサイ		751 kcal
	牛乳	牛乳						29.0 g
★24・木	肉団子のケチャップあん(2こ)			肉団子のケチャップあん				24.6 g
	もやし入り春雨スープ	鶏肉		春雨 かつくり粉		にんじん 干しいたけ しょうが もやし ねぎ こまつな		3.6 g
	杏仁デザート	杏仁デザート						
	ごはん	牛乳		米				776 kcal
★25・金	牛乳	牛乳						37.8 g
	かつおと大豆のにんにくじょうゆ	かつお 大豆		かつくり粉 油 砂糖		しょうが にんにく		20.9 g
	豚汁	豚肉 みそ				ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ		3.0 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 こまつな		
★28・月	ゆでめん			めん				805 kcal
	牛乳	牛乳						34.2 g
	五目うどん	豚肉 なたと 油揚げ わかめ				だいこん にんじん ねぎ こまつな		26.1 g
	こんにゃくのおかか煮	鶏肉 ちわく かつお節		油 砂糖		にんじん こんにゃく		3.3 g
★29・火	春巻き			油				
	麦入りごはん			米 麦				738 kcal
	牛乳	牛乳						33.3 g
	三色丼の具(小袋さざみのり)	鶏肉 大豆 炒り卵 のり		油 砂糖		しょうが さやいんげん		19.7 g
★30・水	豚ごぼう汁	豚肉 みそ 生揚げ				ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ		2.3 g
	りんご			りんご				
	チーズパン			パン				724 kcal
	牛乳	牛乳						39.9 g
★31・木	白身魚のマスタードソース	ホキ		マヨネーズ(卵なし) はちみつ				27.7 g
	牛乳	牛乳						3.7 g
	ポトフ	豚肉 ベーコン				にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん せりお		
	ピーンズサラダ	枝豆 大豆 いんげん豆 ハム		油 砂糖		にんじん きゅうり		
★31・木	ごはん	牛乳		米				747 kcal
	牛乳	牛乳						27.1 g
	ヤンニョムチキン(2こ)	鶏肉		かつくり粉 油 砂糖		にんにく しょうが		25.8 g
	五目スープ	豚肉 なたと		春雨		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ		2.4 g
★31・木	ナムル			油 ごま		大豆もやし にんじん こまつな		
	麦入りごはん			米 麦				868 kcal
	牛乳	牛乳						27.3 g
	ハヤシライス	豚肉		油 砂糖 小麦粉		にんにく たまねぎ にんじん しめじ		28.3 g
★31・木	野菜ソテー	ハム		油		キャベツ ビーマン		2.6 g
	かぼちゃのグラタン			かぼちゃのグラタン				

※ 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**産物です。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。

**食べ物を無駄にしていますか？**

10月は国が定めた『食品ロス削減月間』、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、多くの食べ物を輸入に頼っている一方で、食品ロス量は約472万トン(令和4年度推計値：農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になります。また、10月16日は国連が定めた「世界食料デー」、世界の食料問題を考える日です。世界では、全ての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのにも関わらず、深刻な飢えや栄養不良で苦しんでいる人が多くいます。

この機会に、世界の食料問題を考え、食品ロスを減らすことを心掛けてみませんか。

★給食に関する届出について★  
 ○給食を停止する場合…病欠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。

