



11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		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	
1 ・ 金	ごはん			米		770 kcal
	牛乳	牛乳				30.4 g
	鮭カツ	鮭カツ		油		22.9 g
	野菜の吹き寄せ煮	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	1.8 g
	手作りひじきふりかけ	ひじき おかか		砂糖 ごま		
☆ 6 ・ 水	ごはん			米		749 kcal
	牛乳	牛乳				34.3 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	21.1 g
	みそ汁	煮干し みそ わかめ			たまねぎ	2.8 g
	もやしの和え物	ハム		油 砂糖	もやし こまつな	
7 ・ 木	ごはん			米		723 kcal
	牛乳	牛乳				27.9 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 さやいんげん	16.5 g
	かつお和え	かまぼこ かつお節			キャベツ こまつな	1.6 g
	みかん				みかん	
☆ 8 ・ 金	麦入りごはん			米 麦		786 kcal
	牛乳	牛乳				29.7 g
	チキンカレー	鶏肉 スキムミルク		油 じゃがいも 小麦粉 バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	21.9 g
	ブレンオムレツ	ブレンオムレツ				2.8 g
	野菜ソテー	ハム		油	キャベツ ビーマン	
☆ 11 ・ 月	ごはん			米		721 kcal
	牛乳	牛乳				35.1 g
	ますのちゃんちゃん焼き	ます みそ		バター 砂糖	たまねぎ えのきたけ キャベツ	17.2 g
	いももち汁	鶏肉		いももち団子	にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	2.6 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 茎わかめ		油 砂糖	こんにゃく にんじん	
☆ 12 ・ 火	揚げパン			パン 油 砂糖		832 kcal
	牛乳	牛乳				33.4 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	33.5 g
	ペンネのトマトソース	豚肉 レンズ豆		油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ エリンギ	2.8 g
☆ 13 ・ 水	ごはん			米		738 kcal
	牛乳	牛乳				31.6 g
	あじの南蛮漬け	あじ		かたくり粉 油 砂糖	たまねぎ 赤ピーマン ビーマン	20.3 g
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	2.5 g
	ごま和え			砂糖 ごま	もやし キャベツ にんじん	
☆ 14 ・ 木	ごはん			米		727 kcal
	牛乳	牛乳				31.1 g
	鶏肉のおろし焼き	鶏肉		砂糖 かたくり粉	だいこん	23.0 g
	けんちん汁	豆腐		さといも 油	ごぼう にんじん だいこん はくさい 干しいたけ こんにゃく ねぎ	2.3 g
	変わりじょうゆ和え	油揚げ		砂糖	もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ	
☆ 15 ・ 金	ハードめん			めん		823 kcal
	牛乳	牛乳				35.2 g
	クリームソース	ベーコン 鶏肉 スキムミルク クリーム		バター 油 小麦粉	たまねぎ しめじ ほうれんそう	27.2 g
	ビーンズサラダ	ハム 大豆 いんげん豆		油 砂糖	にんじん きゅうり 枝豆	2.7 g
	オレンジ				オレンジ	
18 ・ 月	ごはん			米		725 kcal
	牛乳	牛乳				31.5 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	19.7 g
	五目スープ	鶏肉 なた		春雨	にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.7 g
	切干大根の中華サラダ	ハム		砂糖 油	もやし にんじん 切干大根 なら	
☆ 19 ・ 火	ぶどうパン			パン		772 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				30.9 g
	ラザニア	豚肉 クリーム チーズ		油 ワンタンの皮	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	19.9 g
	野菜スープ	鶏肉			にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	3.6 g
	りんご				りんご	
☆ 20 ・ 水	ごはん			米		840 kcal
	牛乳	牛乳				37.1 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 なら	26.9 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい				2.8 g
	パンサンデー	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	
21 ・ 木	ごはん			米			700 kcal
	牛乳	牛乳					33.8 g
	赤魚の照り焼き	赤魚		砂糖 かたくり粉		しょうが	18.1 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	2.9 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	
☆ 22 ・ 金	秋の香りごはん	油揚げ		米 油 砂糖 さつまいも		干しいたけ しめじ	843 kcal
	牛乳	牛乳					28.9 g
	揚げ鶏(2こ)	鶏肉		油 かたくり粉 砂糖			34.6 g
	ずまし汁	豆腐 わかめ				にんじん えのきたけ ねぎ	3.1 g
	磯香和え	のり かつお節		油		もやし ほうれんそう	
☆ 25 ・ 月	お米のムース			お米のムース			
	麦入りごはん			米 麦			883 kcal
	牛乳	牛乳					30.9 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 ぜんまい 大豆もやし こまつな	35.2 g
	春巻き	春巻き		油			2.6 g
☆ 26 ・ 火	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ		油		しょうが ねぎ	
	ごはん			米			755 kcal
	牛乳	牛乳					29.7 g
	親子煮	鶏肉 たまご		油 じゃがいも 砂糖		たまねぎ にんじん グリンピース	21.3 g
	のり酢和え	ツナ のり				もやし こまつな	1.5 g
☆ 27 ・ 水	みかん					みかん	
	ごはん			米			817 kcal
	牛乳	牛乳					34.5 g
	さばの南部焼き	さば		ごま			29.4 g
	さつま汁	豚肉 みそ		さつまいも		ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	2.3 g
☆ 28 ・ 木	ぶどう豆			砂糖 油			
	バターライス			米 バター			806 kcal
	牛乳	牛乳					29.2 g
	チーズハンバーグ	チーズハンバーグ		油		たまねぎ にんにく セロリー たまねぎ	27.7 g
	レンズ豆のミネストローネ	鶏肉 レンズ豆		油 砂糖		にんじん トマト パセリ	2.6 g
☆ 29 ・ 金	コーンサラダ			砂糖 油		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	
	ゆでめん			めん			861 kcal
	牛乳	牛乳					32.4 g
	カレーうどん	豚肉		砂糖 かたくり粉		にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな	26.8 g
	さつまいものパイ			さつまいものパイ 油			2.6 g
☆ 30 ・ 土	水菜とツナの和え物	ツナ かつお節		砂糖 ごま		水菜 キャベツ	

- ※ 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、バクバ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。

カルシウムをとろう！ ～骨粗しょう症予防～



カルシウムは、骨や歯を作る材料になります。
骨量は二次成長期が始まる10～11歳頃から急激に増えていき、20歳前後でピークを迎えます。今のうちからカルシウムをしっかりととり、骨密度を高めておくことが、将来の骨粗しょう症予防のために大切です。カルシウムを多く含む食品は、牛乳・乳製品の他にも、小魚、大豆や大豆製品、こまつななどの青菜、海藻などです。丈夫な骨づくりのためには、色々な食品を組み合わせたバランスのとれた食事はもちろん、適度な運動や睡眠も大切です。



- ☆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日以上学校を休み場合は『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。

