



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 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		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			723 kcal
	牛乳	牛乳				27.9 g
	肉じゃが	豚肉	油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ にんじん しらたき		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		
☆ 6 ・ 水	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		にんじん 干しいたけ ねぎ		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		
☆ 7 ・ 木	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 ジャガイモ 小麦粉 バター	しょうが にんにく たまねぎ		21.9 g
	プレーンオムレツ	プレーンオムレツ		にんじん		2.8 g
	野菜ソテー	ハム	油	キャベツ ビーマン		
☆ 8 ・ 金	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		
11 ・ 月	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		1.8 g
	手作りひじきふりかけ	ひじき おかか	砂糖 ごま	だいこん しめじ さやいんげん		
☆ 12 ・ 火	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	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		
☆ 13 ・ 水	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		ごぼう にんじん だいこん はくさい		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	
☆ 14 ・ 木	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		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	こまつな		2.8 g
				にんにく たまねぎ エリンギ		
☆ 15 ・ 金	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	油 ジャガイモ	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		
18 ・ 月	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		26.9 g
	コーンしゅうまい(2こ)	コーンしゅうまい		干しいたけ たけのこ ねぎ にら		2.8 g
	パンサンズー	ハム	春雨 油 砂糖 ごま	にんじん もやし きゅうり		
19 ・ 火	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		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 にら		
☆ 20 ・ 水	秋の香りごはん	油揚げ	米 油 砂糖 さつま芋	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
	すまし汁	豆腐 わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ		3.1 g
	機香和え	のり	かつお節	油	もやし ほうれんそう	
	お米のムース		お米のムース			

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	
☆ 21 ・ 木	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	19.9 g
	野菜スープ	鶏肉				マッシュルーム	
	りんご			りんご		にんじん たまねぎ キャベツ	3.6 g
☆ 22 ・ 金	ごはん		米			りんご	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	2.9 g
	ひじきの煮物	ひじき ちくわ	油 砂糖			干しいたけ こまつな	
☆ 25 ・ 月	ごはん		米			にんじん こんにゃく	755 kcal
	牛乳	牛乳					29.7 g
	親子煮	鶏肉 たまご	油 ジャガイモ 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
	みかん					みかん	
☆ 26 ・ 火	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	26.8 g
	さつまいものパイ		さつまいものパイ 油			こまつな	2.6 g
	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	
☆ 27 ・ 水	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	35.2 g
	春巻き	春巻き	油			ぜんまい 大豆もやし こまつな	2.6 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油			しょうが ねぎ	
☆ 28 ・ 木	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	2.3 g
	ぶどう豆	大豆	砂糖 油			こんにゃく ねぎ	
☆ 29 ・ 金	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	27.7 g
	レンズ豆のミネストローネ	鶏肉 レンズ豆	油 砂糖			にんにく セロリー たまねぎ	2.6 g
	コーンサラダ		砂糖 油			キャベツ きゅうり とうもろこし	

※ 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、バクバクあつぎ座デーです。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。

