



# 11月分 学校給食予定献立表



令和7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<br>もとになる                                 |     | 主にエネルギーの<br>もとになる                                                     |    | 主に体の調子を整える<br>もとになる | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------|----|---------------------|---------------------------------------|
|                   |                                                              | たんぱく質                                            | 無機質 | 炭水化物                                                                  | 脂肪 | ビタミン                |                                       |
| ☆<br>5<br>・<br>水  | 麦入りごはん<br>牛乳<br>白身魚の中華炒め<br>ワンタンスープ<br>りんご                   | 牛乳<br>たら<br>なると 鶏肉                               |     | 米 麦<br>油 砂糖 かたくり粉<br>ワンタンの皮                                           |    |                     | 710 kcal<br>28.2 g<br>18.2 g<br>2.1 g |
| 6<br>・<br>木       | ごはん<br>牛乳<br>吹き寄せ煮<br>きんぴら入り肉団子(2こ)<br>のり酢和え                 | 牛乳<br>鶏肉 高野豆腐<br>きんぴら入り肉団子<br>ツナ のり              |     | 米<br>さいとも 砂糖 油<br>ごぼう にんじん 干しいたけ<br>だいこん しめじ さやいんげん                   |    |                     | 774 kcal<br>30.8 g<br>23.9 g<br>1.7 g |
| ☆<br>7<br>・<br>金  | ごはん<br>牛乳<br>鶏のみそ焼き<br>沢煮鮭<br>ひじきと大豆の煮物                      | 牛乳<br>鶏肉 みそ<br>豚肉 油揚げ<br>ひじき ちくわ 大豆              |     | 米<br>砂糖<br>油 砂糖                                                       |    |                     | 746 kcal<br>32.2 g<br>23.5 g<br>2.8 g |
| 10<br>・<br>月      | 麦入りごはん<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>呉汁<br>切干大根の含め煮                     | 牛乳<br>さば<br>鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 大豆<br>さつま揚げ             |     | 米 麦<br>油 砂糖                                                           |    |                     | 787 kcal<br>31.1 g<br>30.3 g<br>2.8 g |
| 11<br>・<br>火      | 黒コッペパン<br>牛乳<br>さつま芋のシチュー<br>レモン風味ナゲット(2こ)<br>コールスロー         | 牛乳<br>鶏肉 スキムミルク クリーム<br>レモン風味ナゲット                |     | パン<br>バター さつまいも 油 小麦粉                                                 |    |                     | 767 kcal<br>31.8 g<br>23.1 g<br>3.6 g |
| ☆<br>12<br>・<br>水 | ごはん<br>牛乳<br>魚のみみじ焼き<br>豚汁<br>ごま和え<br>アセロラゼリー                | 牛乳<br>ホキ<br>豚肉 豆腐 みそ<br>砂糖 ごま                    |     | 米<br>マヨネーズ(卵なし)<br>じゃがいも<br>砂糖 ごま                                     |    |                     | 750 kcal<br>33.0 g<br>20.4 g<br>2.4 g |
| ☆<br>13<br>・<br>木 | 麦入りごはん<br>牛乳<br>すき焼き<br>かぼちゃコロッケ<br>かつお和え                    | 牛乳<br>豚肉 豆腐<br>かぼちゃコロッケ<br>かまぼこ かつお節             |     | 米 麦<br>砂糖<br>かぼちゃコロッケ 油                                               |    |                     | 790 kcal<br>32.9 g<br>24.3 g<br>2.5 g |
| ☆<br>14<br>・<br>金 | ホットラーメン<br>牛乳<br>タンメン<br>鶏肉とじゃが芋の甘酢がらめ<br>みかん                | 牛乳<br>豚肉 かまぼこ<br>鶏肉<br>みかん                       |     | めん<br>にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ もやし にら                                   |    |                     | 885 kcal<br>38.5 g<br>28.8 g<br>2.9 g |
| ☆<br>17<br>・<br>月 | 秋の香りごはん<br>牛乳<br>揚げ鶏(2こ)<br>すまし汁<br>磯香和え<br>お米のムース           | 油揚げ<br>牛乳<br>鶏肉<br>豆腐 わかめ<br>のり かつお節<br>お米のムース   |     | 米 油 砂糖 さつまいも<br>干しいたけ しめじ<br>かたくり粉 油 砂糖<br>にんじん えのきたけ ねぎ<br>もやし ほうれん草 |    |                     | 843 kcal<br>28.9 g<br>34.6 g<br>3.1 g |
| 18<br>・<br>火      | 米粉ロールパン<br>飲むヨーグルト<br>白身魚の香草焼き<br>レンズ豆のミネストローネ<br>青菜とコーンのソテー | 米粉ロールパン<br>飲むヨーグルト<br>メルルーサ<br>ベーコン 豚肉 レンズ豆<br>油 |     | パン<br>マヨネーズ(卵なし) パン粉 油<br>油 じゃがいも 砂糖<br>油                             |    |                     | 781 kcal<br>38.6 g<br>26.1 g<br>2.9 g |
| ☆<br>19<br>・<br>水 | ごはん<br>牛乳<br>豚肉のオーロラソース<br>けんちん汁<br>ポイルキャベツ                  | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐<br>油                              |     | 米<br>油 砂糖 ごま かたくり粉<br>じゃがいも 油<br>キャベツ                                 |    |                     | 749 kcal<br>29.0 g<br>23.8 g<br>2.4 g |
| ☆<br>20<br>・<br>木 | 麦入りごはん<br>牛乳<br>中華丼の具<br>わかめスープ<br>コーンしゅうまい(2こ)              | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉 豆腐 わかめ<br>コーンしゅうまい                |     | 米 麦<br>油 かたくり粉<br>油                                                   |    |                     | 790 kcal<br>35.8 g<br>20.4 g<br>3.2 g |

| 日・曜               | 献立名                                                                 | 主に体をつくる<br>もとになる |     | 主にエネルギーの<br>もとになる                       |    | 主に体の調子を整える<br>もとになる | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量  |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------|-----|-----------------------------------------|----|---------------------|---------------------------------------|
|                   |                                                                     | たんぱく質            | 無機質 | 炭水化物                                    | 脂肪 | ビタミン                |                                       |
| 21<br>・<br>金      | ごはん<br>牛乳<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのおかか和え<br>小袋ひじきの佃煮                       |                  |     | 米<br>牛乳<br>豚肉<br>かつお節<br>小袋ひじきの佃煮       |    |                     | 717 kcal<br>29.4 g<br>18.4 g<br>2.0 g |
| ☆<br>25<br>・<br>火 | 麦入りごはん<br>牛乳<br>いわしの蒲焼き<br>のつべい汁<br>きんぴら大豆                          |                  |     | 米 麦<br>牛乳<br>いわし<br>鶏肉 ちくわ<br>豚肉 大豆     |    |                     | 803 kcal<br>32.3 g<br>26.4 g<br>2.5 g |
| 26<br>・<br>水      | ごはん<br>牛乳<br>ジャージャー豆腐<br>中華風コーンスープ<br>みかん                           |                  |     | 米<br>牛乳<br>豚肉 みそ 生揚げ<br>ベーコン たまご        |    |                     | 811 kcal<br>30.6 g<br>23.3 g<br>2.3 g |
| ☆<br>27<br>・<br>木 | 麦入りごはん<br>牛乳<br>ポークカレー<br>チキンカツ<br>キャベツとコーンのサラダ                     |                  |     | 米 麦<br>牛乳<br>豚肉 スキムミルク<br>チキンカツ<br>砂糖 油 |    |                     | 862 kcal<br>36.7 g<br>23.8 g<br>2.7 g |
| 28<br>・<br>金      | ハードめん<br>牛乳<br>鮭ボールとほうれん草のクリームソース<br>ベーコン<br>ごまドレサラダ<br>パインアップル(缶詰) |                  |     | めん<br>牛乳<br>鮭ボール スキムミルク クリーム<br>ハム      |    |                     | 782 kcal<br>30.4 g<br>22.6 g<br>2.5 g |

※ 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ーズです。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。

11月24日は和食の日



和食のおいしさを支える

だし



11月24日は、1124（いいにほんしよく）の語呂合わせで「和食の日」とされています。和食は2013年12月にユネスコ無形文化財に登録されました。主食のごはんを中心に、豆類、野菜、海藻などのおかずをそろえた和食は、自然と栄養のバランスが整い、健康的な食事となります。

| こんぶ                                    | かつおぶし                                    | 煮干し                                      | 干しいたけ                                          |
|----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                                        |                                          |                                          |                                                |
| 収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。 | かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。 | いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。 | しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。 |

☆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。

☆学校給食用食材について☆

