



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 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	ビタミン
5・水	ごはん 牛乳 吹き寄せ煮 きんぴら入り肉団子(2こ) のり酢和え	牛乳 鶏肉 高野豆腐 きんぴら入り肉団子 ソナ のり		米 さといも 砂糖 油		774 kcal 30.8 g 23.9 g 1.7 g
☆6・木	ごはん 牛乳 鶏のみそ焼き 沢煮焼 ひじきと大豆の煮物	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 油揚げ ひじき ちくわ 大豆		米 砂糖		746 kcal 32.2 g 23.5 g 2.8 g
☆7・金	麦入りごはん 牛乳 白身魚の中華炒め ワントンスープ りんご	牛乳 たら なると 鶏肉 りんご		米 麦 油 砂糖 かたくり粉 ワントンの皮		710 kcal 28.2 g 18.2 g 2.1 g
☆10・月	麦入りごはん 牛乳 すき焼き かぼちゃコロッケ かつお和え	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ かつお節		米 麦 砂糖		790 kcal 32.9 g 24.3 g 2.5 g
☆11・火	ホットラーメン 牛乳 タンメン 鶏肉とじゃが芋の甘酢がらめ みかん	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉		めん 油		885 kcal 38.5 g 28.8 g 2.9 g
12・水	麦入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 呉汁 切干大根の含め煮	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ 豆乳 大豆 さつま揚げ		米 麦 油 砂糖		787 kcal 31.1 g 30.3 g 2.8 g
13・木	黒コッペパン 牛乳 さつま芋のシチュー レモン風味ナゲット(2こ) コールスロー	牛乳 鶏肉 スキムミルク クリーム レモン風味ナゲット		パン バター さつまいも 油 小麦粉		767 kcal 31.8 g 23.1 g 3.6 g
☆14・金	ごはん 牛乳 魚のもみじ焼き 豚汁 ごま和え アセロラゼリー	米 牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 みそ		米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま		750 kcal 33.0 g 20.4 g 2.4 g
☆17・月	ごはん 牛乳 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 小袋ひじきの佃煮	米 牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 みそ 小袋ひじきの佃煮		米 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま アセロラゼリー		717 kcal 29.4 g 18.4 g 2.0 g
☆18・火	秋の香りごはん 牛乳 揚げ鶏(2こ) すまし汁 磯香和え お米のムース	油揚げ 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ のり かつお節 お米のムース		米 油 砂糖 さつまいも 油 砂糖 油 お米のムース		843 kcal 28.9 g 34.6 g 3.1 g
19・水	麦入りごはん 牛乳 中華丼の具 わかめスープ コーンしゅうまい(2こ)	米 麦 牛乳 豚肉 なると かまぼこ 鶏肉 わかめ 豆腐 コーンしゅうまい		米 麦 油 油		790 kcal 35.8 g 20.4 g 3.2 g
20・木	米粉ロールパン 飲むヨーグルト 白身魚の香草焼き レンズ豆のミネストローネ 青菜とコーンのソテー	パン 飲むヨーグルト メルルーサ レンズ豆 ベーコン 豚肉		パン粉 油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 油 油 じゃがいも 砂糖		781 kcal 38.6 g 26.1 g 2.9 g

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・金	ごはん 牛乳 豚肉のオーロラソース けんちん汁	牛乳 豚肉 豆腐		米 油 砂糖 ごま かたくり粉 じゃがいも 油			749 kcal 29.0 g 23.8 g 2.4 g
25・火	ポイルキャベツ ハードめん 牛乳 鮭ボールとほうれん草のクリームソース ごまドレサラダ パインアップル(缶詰)	キャベツ めん 牛乳 鮭ボール スキムミルク クリーム ベーコン ハム		めん 油 ごま 油 砂糖			782 kcal 30.4 g 22.6 g 2.5 g
☆26・水	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー チキンカツ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク チキンカツ		米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油			862 kcal 36.7 g 23.8 g 2.7 g
27・木	ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 中華風コーンスープ みかん	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ ベーコン たまご		米 油 砂糖 かたくり粉 かたくり粉			811 kcal 30.6 g 23.3 g 2.3 g
☆28・金	麦入りごはん 牛乳 いわしの蒲焼き のっぺい汁 きんぴら大豆	米 麦 牛乳 いわし 鶏肉 ちくわ		米 麦 かたくり粉 油 砂糖 さといも かたくり粉			803 kcal 32.3 g 26.4 g 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



こんぶ	かつおぶし	煮干し	干ししいたけ
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☆

放射性物質の測定結果