



10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

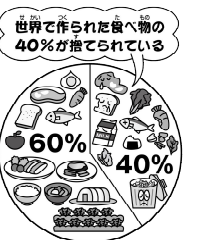
日・曜	献立名	主に体をつくる もとになる		主にエネルギーの もとになる		主に体の調子を整える もとになる		栄養価 (エネルギー・たんぱく質・脂質 食塩相当量)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂肪	ビタミン		
1・水	ごはん			米				747 kcal
	牛乳	牛乳						35.5 g
	さばのしょうが煮	さばのしょうが煮						20.3 g
	豚ごぼう汁	豚肉 生揚げ みそ				ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ		3.1 g
	ひじきと大豆の煮物	ひじき ちくわ 大豆		油 砂糖		にんじん こんにやく		
☆2・木	麦入りごはん			米 麦				734 kcal
	牛乳	牛乳						28.2 g
	ねぎ塩豚丼の具	豚肉		油 かたくり粉 油		にんにく たまねぎ ねぎ		22.0 g
	春雨スープ	鶏肉		春雨 かたくり粉		にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ こまつな		2.2 g
3・金	揚げにらまんじゅう	揚げにらまんじゅう		油				
	ごはん			米				789 kcal
	牛乳	牛乳						30.0 g
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 生揚げ		油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉		しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん		22.2 g
	ソースつくね	ソースつくね						2.5 g
6・月	きんぴら	さつま揚げ		油 砂糖		ごぼう にんじん こんにやく		
	ごはん			米				701 kcal
	牛乳	牛乳						27.6 g
	あじのさんが焼き	あじのさんが焼き		砂糖 かたくり粉 油				21.0 g
	みそ汁	わかめ 油揚げ みそ 煮干し				たまねぎ だいこん		2.6 g
7・火	ごま酢和え			ごま 砂糖		キャベツ もやし にんじん		
	五目ごはん	豚肉 油揚げ		米 油 砂糖		ごぼう にんじん 干しいたけ		800 kcal
	牛乳	牛乳						28.4 g
	鶏肉のから揚げ(2こ)	鶏肉		かたくり粉 油				27.4 g
	月見汁	みそ 豆腐		かぼちゃ団子 さといも		ねぎ こまつな		2.9 g
8・水	月見みたらし団子			串団子 砂糖 かたくり粉 水あめ				
	麦入りごはん			米 麦				747 kcal
	牛乳	牛乳						35.8 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 切干大根 大豆もやし こまつな		21.5 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ		砂糖 かたくり粉 米粉 油		しょうが ねぎ		3.0 g
9・木	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ				ねぎ		
	ロールパン			パン				773 kcal
	牛乳	牛乳						37.6 g
	大豆と野菜のトマト煮	豚肉 大豆		油 砂糖		たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン		31.2 g
	キャベツとウインナーのソーセージ	ウインナーソーセージ		油		とうもろこし キャベツ こまつな		2.9 g
10・金	ヨーグルト	ヨーグルト						
	麦入りごはん			米 麦				771 kcal
	牛乳	牛乳						31.2 g
	すき焼き風煮	豚肉 豆腐		砂糖 じゃがいも		にんじん しらたき ねぎ		23.2 g
	茎わかめのカツ	茎わかめのカツ		油				2.2 g
14・火	かつお和え	かまぼこ かつお節				キャベツ こまつな		
	ホットラーメン			めん				811 kcal
	牛乳	牛乳						36.5 g
	ジャージャーめん	豚肉 大豆 みそ		油 砂糖 かたくり粉		しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん		24.2 g
	野菜入りしゅうまい(2こ)	野菜入りしゅうまい						2.6 g
15・水	ひじきとツナの中華サラダ	ツナ ひじき		砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし		
	麦入りごはん			米 麦				801 kcal
	牛乳	牛乳						28.2 g
	チキンカレー	鶏肉 スkimミルク		じゃがいも 小麦粉 油 バター		しょうが にんにく たまねぎ にんじん		22.0 g
	ブレーンオムレツ	ブレーンオムレツ						2.7 g
16・木	フレンチサラダ			砂糖 油		キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし		
	きなこ揚げパン	きなこ		パン 油 砂糖				797 kcal
	牛乳	牛乳						28.6 g
	ミートボールのスープ煮	ミートボール				にんじん だいこん たまねぎ こまつな		37.2 g
	マカロニサラダ	ハム		マカロニ マヨネーズ(卵なし)		キャベツ きゅうり とうもろこし		3.1 g
17・金	麦入りごはん			米 麦				794 kcal
	牛乳	牛乳						30.5 g
	いわしのかば焼き	いわし		かたくり粉 油 砂糖				24.5 g
	すいとん汁	油揚げ		すいとん		ごぼう ほうさい にんじん ねぎ こまつな		2.3 g
	ぶどう豆	大豆		砂糖 油				

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・ 火	麦入りごはん			米 麦			717 kcal
	牛乳	牛乳					30.2 g
	チリコンカンライスの具	豚肉 大豆 おから		油		にんにく たまねぎ トマト パセリ	17.1 g
	白菜スープ	鶏肉		油		たまねぎ にんじん ほうさい こまつな	1.7 g
	りんご					りんご	
22・ 水	チャーハン	焼き豚 炒り卵		米 麦 油		ねぎ チンゲン菜	707 kcal
	牛乳	牛乳					30.3 g
	肉野菜炒め	豚肉		油		にんじん キャベツ にら	24.1 g
	ワンタンスープ	鶏肉		ワンタンの皮		にんじん しょうが もやし ねぎ こまつな	3.0 g
	杏仁デザート			杏仁デザート			
☆ 23・ 木	黒コッペパン			パン			749 kcal
	牛乳	牛乳					24.6 g
	シュクメルリ	鶏肉 チーズ スキムミルク		さつまいも 小麦粉 油		たまねぎ しめじ にんにく	32.9 g
	ABCマカロニスー	豚肉		マカロニ		たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな	24.6 g
	ブロッコリーのサ			油		ブロッコリー とうもろこし	
☆ 24・ 金	ごはん			米			745 kcal
	牛乳	牛乳					34.7 g
	かつおと高野豆腐のみそがらめ	かつお 高野豆腐 みそ		かたくり粉 油 砂糖		しょうが	20.6 g
	のつべい汁	鶏肉 ちくわ		かたくり粉 さといも		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.5 g
	もやしの和え物	ハム		砂糖 油 ごま		もやし こまつな	
☆ 27・ 月	麦入りごはん			米 麦			749 kcal
	牛乳	牛乳					37.7 g
	ますのみそマヨネーズ焼き	ます みそ		マヨネーズ(卵なし)			24.8 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ				ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たまねぎ こまつな	2.8 g
	茎わかめのきんぴら	茎わかめ 鶏肉 さつま揚げ		砂糖 油		こんにやく にんじん	
28・ 火	ゆでめん			めん			826 kcal
	牛乳	牛乳					29.9 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	22.5 g
	さつまいもと大豆のごまがらめ	大豆		さつまいも かたくり粉 油 水あめ ほうちみつ ごま			2.2 g
	みかん					みかん	
☆ 29・ 水	麦入りごはん			米 麦			789 kcal
	牛乳	牛乳					32.8 g
	マーボー豆腐	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ		油 かたくり粉 砂糖		にんにく しょうが にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ にら	27.3 g
	揚げたこ焼き			たこ焼き 油			2.4 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	
30・ 木	ソフトフランスパン			パン			752 kcal
	牛乳	牛乳					33.0 g
	かぼちゃ入りハンバーグ	かぼちゃ入りハンバーグ					27.8 g
	クリーミービーンズシチュー	鶏肉 スキムミルク クリーム いんげん豆		バター 小麦粉 油		たまねぎ エリンギ 枝豆	3.1 g
	コーンポテト			油 じゃがいも		とうもろこし	
☆ 31・ 金	ごはん			米			733 kcal
	牛乳	牛乳					29.1 g
	親子煮	鶏肉 卵		じゃがいも 油 砂糖		たまねぎ にんじん グリンピース	21.0 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	1.9 g
	味付けのり			のり			

- ※ 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。



「世界食料デー」とは、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。
日本の食品ロスは年間(2023年度)464万トンですが、これは世界の食料支援量の約1.3倍という量になります。一人ひとりができるところから、食品ロスを減らすために努力することが求められています。



- ☆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☆

産地(予定)

放射性物質の測定結果