



10月分 学校給食予定献立表



令和8年度

厚木市北部学校給食センター Aコース
厚木市立厚木第二小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
☆ 1・ 木	ごはん		こめ		650 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	たちおのトーマンジャン	たちお	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ	24.4 g
	ぐだくさんみそしる	にぼし みそ あぶらあげ	じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	1.9 g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん キャベツ もやし	
2・ 金	ごはん		こめ		639 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう かたくりこ	ねぎ	17.6 g
	かんぴょうとたまごのスープ	とりこ たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ かんぴょう こまつな	2.4 g
	ひじきのもの	ひじき ちくわ	あぶら さとう	にんじん こんにやく	
5・ 月	ごはん		こめ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	すきやき	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	さとう	にんじん しらすき まいたけ はくさい ねぎ こまつな	20.7 g
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	あぶら	ブロッコリー	1.8 g
	ホットラーメン		めん		611 kcal
6・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	あんかけやきそばのぐ	ぶたにく	あぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ キャベツ もやし こまつな たまねぎ	15.9 g
	ポークしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい			2.2 g
	フルーツミックス			りんご もも ようなし みかん	
	ソフトフランスパン		パン		611 kcal
7・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ	あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト	22.1 g
	ツイストサラダ	ツナ	マカロニ さとう あぶら	キャベツ とうもろこし	2.3 g
	ブルーベリージャム				
	ごはん		こめ		640 kcal
☆ 8・ 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	さんまのかばやき	さんま	かたくりこ あぶら さとう		25.1 g
	とうふきのこじる	あぶらあげ とうふ		にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	1.6 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう ごま	もやし こまつな	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		576 kcal
☆ 9・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 g
	ビビンバどんのぐ	ぶたにく みそ	あぶら さとう ごま	しょうが にんにく もやし こまつな きりぼしだいこん にんじん しょうが ねぎ	17.4 g
	わかめスープ	とりこ とうふ わかめ			2.0 g
	あゆまつりゼリー		あゆまつりゼリー		
	ごはん		こめ		659 kcal
13・ 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	にしんのからあげ	にしん	かたくりこ あぶら		24.0 g
	すいとんじる	あぶらあげ	すいとん	ごぼう にんじん ねぎ こまつな はくさい	1.9 g
	こぶくろひじきのつくだに	ひじきのつくだに			
	あげパン		パン あぶら さとう		632 kcal
14・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.4 g
	ミートボールのスープに	にくだんご		にんじん だいこん たまねぎ こまつな	27.6 g
	さつまいものコロコロサラダ	ハム	さつまいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん きゅうり	2.6 g
	むぎいりごはん		こめ むぎ		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
15・ 木	ねぎしおぶたどんのぐ	ぶたにく	あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ	22.8 g
	みそしる	にぼし みそ なまあげ		にんじん キャベツ	2.3 g
	きんぴら	とりこ	あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく	
	ごはん		こめ		651 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
☆ 16・ 金	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	19.0 g
	ワンタンスープ	とりこ なんと	ワンタンのかわ	にんじん しょうが もやし ねぎ こまつな	2.1 g
	りんご			りんご	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.2 g
19・ 月	いかのてりやき	いか	さとう かたくりこ	しょうが	17.7 g
	とりごぼうじる	とりこ みそ なまあげ		ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	2.4 g
	やさしいため	ぶたにく	あぶら	にら キャベツ だいごもやし	

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
20・ 火	ゆでめん		めん		599 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	きつねうどんのしる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	18.2 g
	こんにやくのおかか	とりこ かつおぶし	あぶら さとう	にんじん こんにやく	2.0 g
	みかん			みかん	
21・ 水	こめころれパン		パン		652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.3 g
	スパイシーチキン	とりこ		にんにく	28.1 g
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	3.3 g
	ハニーサラダ	ハム	さとう はちみつ あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	
22・ 木	ミルメーク		ミルメーク		
	ごはん		こめ		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	にくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも さとう	にんじん しらすき グリンピース たまねぎ	17.4 g
	きりぼしだいこんとツナのこんぶあえ	ツナ しおこんぶ	あぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	1.4 g
☆ 23・ 金	くりごはん		こめ くり		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.0 g
	まぐろとだいずのみそがらめ	まぐろ だいず みそ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが	16.5 g
	ずましじる	とうふ わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ	2.5 g
	おひたし	かつおぶし		キャベツ もやし	
26・ 月	こぶくろみたらしだんご		みたらしだんご		
	ふ り か え き ゆ う ぎ ょ う				
	チャーハン	やきぶた いらたまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ グリンピース	563 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.2 g
	にくだんごのケチャップあん(2こ)	にくだんごのケチャップあん		にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	19.6 g
27・ 火	はくさいのちゅうかスープ	とりこ	あぶら	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	2.5 g
	くらコッペパン		パン		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.5 g
	かぼちゃのグラタン	ぶたにく ベーコン レンズまめ しろはなまめ	かぼちゃのグラタン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	26.4 g
	レンズまめのスープ	あぶら			2.1 g
☆ 28・ 水	あおなとコーンのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし キャベツ こまつな りんご	
	こぶくろれいとうりんご				
	ごはん		こめ		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.2 g
	さけのしおこうじやき	さけ			19.8 g
29・ 木	とんじる	ぶたにく みそ とうふ	じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	2.3 g
	いそかあえ	のり かつおぶし	あぶら	もやし ほうれんそう	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		634 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			22.1 g
	ポークカレー	ぶたにく スkimミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	9.4 g
30・ 金	フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	1.8 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。

※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。

※ ☆はバクバクあつぎ産デーズ。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。

収穫状況等により、地場産物等を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

※ 栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。

10月16日は「世界食料デー」です。

日本では、食べ物や大量に捨てる「食品ロス」が問題になっています。

食べ物を無駄にしないために、自分でできることから取り組んでみましょう。

例)「すききらいしないで残さず食べる。」「買うときは手前から取る。」など。

☆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。

★☆☆あつぎあまみり☆☆★

10月10日(土)～11日(日)に開催

されます※花火打ち上げは10日(土)

あまみりにちなんで9日(金)の給食には

記念デザートが登場します。お楽しみに!



☆学校給食用食材について☆

