11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 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2・月	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
	ジャージャーめんのぐ	ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ メンマ	19.3 g
	はるまき	とりにく	あぶら はるさめ さとう かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ	2.2 g
	ゼリーいりフルーツミックス			レモンゼリー もも みかん パインアップル	
4・水	まるパンスライス		パン		625 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.8 g
	ハンバーグ	ハンバーグ			26.1 g
	ABCマカロニスープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな	3.3 g
	コーンポテト		じゃがいも マーガリン	とうもろこし	
	スライスチーズ	チーズ			
5・木	ごはん		こめ		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	とりにくのおおばやき	とりにく みそ	さとう	あおじそ	19.9 g
	ごもくスープ	ハム なると	はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.4 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく さつまあげ くきわかめ	あぶら さとう	こんにゃく にんじん	
	りんご			りんご	
6・金	ごはん		こめ		679 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	くりいりふきよせに	とりにく こうやどうふ	あぶら さといも さとう くり	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん しめじ さやいんげん	21.8 g
	さけカツ	さけカツ	あぶら		1.7 g
	てづくりひじきふりかけ	ひじき おかか	さとう ごま		
9・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		646 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	マーボーどうふ	ぶたにく みそ こうやどうふ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ にら	20.4 g
	バンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり	1.9 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
10・火	ハードめん		めん		566 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g
	クリームソース	とりにく スキムミルク クリーム	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん	17.0 g
	キャベツとコーンのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし キャベツ	1.7 g
11・水	くろコッペパン		パン		685 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.1 g
	ラザニア	ぶたにく ひよこまめ クリーム チーズ ぎゅうにく	あぶら ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	25.0 g
	カントリースープ	とりにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー ほうれんそう	2.9 g
	みかん			みかん	
12・木	ごはん		こめ		706 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2 g
	さんまのたつたあげ	さんまのたつたあげ	あぶら		29.5 g
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	にんじん ねぎ	1.8 g
	こんにゃくとやさいのごまに	とりにく	あぶら さとう ごま	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	
13・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		703 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	チキンカレー	とりにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	17.6 g
	ガーリックソテー	いか	あぶら	にんにく とうもろこし アスパラガス	2.0 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
☆16・月	**あきのかおりごはん**	あぶらあげ	こめ あぶら さつまいも さとう	ほししいたけ しめじ	701 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	あげどり(2こ)	とりにく	かたくりこ あぶら さとう		29.9 g
	すましじる	とうふ わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ	2.5 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	
	おこめのムース		おこめのムース		
17・火	ごはん		こめ		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	あかうおのてりやき	あかうお	さとう かたくりこ	しょうが	16.4 g
	いももちじる	とりにく あぶらあげ	いももちだんご	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	2.5 g
	ひじきのにもの	ひじき ちくわ	あぶら さとう	にんじん こんにゃく	
	こぶくろなっとう	なっとう			
☆18・水	しょくパン		パン		554 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	とりにくのスープに	とりにく		にんじん だいこん たまねぎ こまつな	19.8 g
	インディアンサラダ	ちくわ **だいず**	あぶら じゃがいも さとう	にんじん キャベツ	2.2 g
	小袋キャラメルクリーム		キャラメルクリーム		
☆19・木	**ごはん**		**こめ**		670 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.8 g
	かつおとこうやどうふのごまだれ	かつお こうやどうふ	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	19.7 g
	さつまじる	ぶたにく みそ	さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	1.9 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし こまつな	
20・金	むぎいりごはん		こめ むぎ		574 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン にんじん	16.2 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	あぶら	ねぎ	1.6 g
	こぶくろパインアップル			パインアップル	
24・火	げんまいいりごはん		こめ げんまい		712 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.3 g
	さばのみそに	さば みそ	さとう	しょうが	28.1 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ほししいたけ こまつな	2.2 g
	ごもくまめ	だいず こんぶ	あぶら さとう	にんじん れんこん こんにゃく	
	くりのムース		くりのムース		
25・水	ぶどうパン		パン		714 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			30.7 g
	チキンのバーベキューソース	とりにく	あぶら はちみつ さとう	にんにく たまねぎ	20.1 g
	やさいスープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	3.0 g
	ブロッコリーのペペロンチーノ	ぶたにく	あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ ブロッコリー	
26・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		578 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.5 g
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく なると かまぼこ いかたんご	あぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ きくらげ	13.0 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	2.1 g
27・金	ごはん		こめ		657 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	いりどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	18.8 g
	かわりじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう	もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ	1.4 g
	みかん			みかん	
30・月	キムたくごはん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	はくさいキムチ たくあん	619 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	いわしのおろしに	いわしのおろしに			23.3 g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	さといも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.2 g
	ごまずあえ		さとう ごま	もやし キャベツ にんじん	

※　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、パクパクあつぎ産デーです。 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。**

和食の日

「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」（いい日本食）の語呂合わせから11月24日は「和食の日」です。
日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日となっています。



☆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