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　Bコース

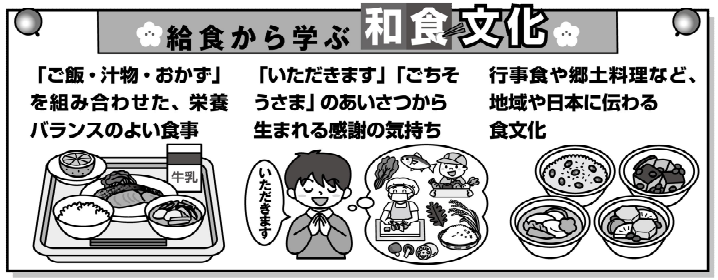
日・曜	献立名	主に体をつくるもとになる たんぱく質　無機質	主にエネルギーのもとになる 炭水化物　脂肪	主に体の調子を整えるもとになる ビタミン	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4・水	ごはん		米		778 kcal
	牛乳	牛乳			33.8 g
	鶏肉の大葉焼き	鶏肉 みそ	砂糖	青じそ	22.2 g
	五目スープ	ハム なると	春雨	にんじん 干ししいたけ しょうが ねぎ こまつな	3.0 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉 さつま揚げ 茎わかめ	油 砂糖	こんにゃく にんじん	
	りんご			りんご	
5・木	丸パンスライス		パン		764 kcal
	牛乳	牛乳			36.0 g
	ハンバーグ	ハンバーグ			29.8 g
	ABCマカロニスープ	鶏肉	マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ こまつな	3.6 g
	コーンポテト		マーガリン じゃがいも	とうもろこし	
	スライスチーズ	チーズ			
6・金	玄米入りごはん		米 玄米		814 kcal
	牛乳	牛乳			32.4 g
	さばのみそ煮	さば みそ	砂糖	しょうが	29.8 g
	沢煮わん	豚肉 油揚げ		ごぼう にんじん だいこん たまねぎ 干ししいたけ こまつな	2.6 g
	五目豆	大豆 昆布	油 砂糖	にんじん れんこん こんにゃく	
	栗のムース		栗のムース		
9・月	ごはん		米		831 kcal
	牛乳	牛乳			33.3 g
	さんまの竜田揚げ	さんまの竜田揚げ	油		32.6 g
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 卵	かたくり粉	にんじん ねぎ	2.1 g
	こんにゃくと野菜のごま煮	鶏肉	油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん	
10・火	ごはん		米		795 kcal
	牛乳	牛乳			35.7 g
	炒り豆腐	豚肉 豆腐	油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん グリンピース	21.9 g
	変わりじょうゆ和え	油揚げ	砂糖	もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ	1.9 g
	みかん			みかん	
	小袋青のり小魚	青のり小魚			
11・水	ごはん		米		797 kcal
	牛乳	牛乳			29.0 g
	栗入り吹き寄せ煮	鶏肉 高野豆腐	油 さといも 砂糖 栗	ごぼう にんじん 干ししいたけ だいこん しめじ さやいんげん	24.9 g
	鮭カツ	鮭カツ	油		1.9 g
	手作りひじきふりかけ	ひじき おかか	砂糖 ごま		
12・木	黒コッペパン		パン		850 kcal
	牛乳	牛乳			36.7 g
	ラザニア	牛肉 豚肉 ひよこ豆 クリーム チーズ	油 ワンタンの皮	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム	29.8 g
	カントリースープ	鶏肉	じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー ほうれん草	3.6 g
	みかん			みかん	
13・金	ごはん		米		807 kcal
	牛乳	牛乳			38.0 g
	かつおと高野豆腐のごまだれ	かつお 高野豆腐	かたくり粉 油 砂糖 ごま	しょうが	22.7 g
	さつま汁	豚肉 みそ	さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.6 g
	もやしの和え物	ハム	油 砂糖	もやし こまつな	
16・月	ごはん		米		753 kcal
	牛乳	牛乳			34.9 g
	赤魚の照り焼き	赤魚	砂糖 かたくり粉	しょうが	18.3 g
	いももち汁	鶏肉 油揚げ	いももち団子	ごぼう にんじん 干ししいたけ ねぎ こまつな	2.8 g
	ひじきの煮物	ひじき ちくわ	油 砂糖	にんじん こんにゃく	
	小袋納豆	納豆			
17・火	ハードめん		めん		885 kcal
	牛乳	牛乳			32.1 g
	クリームソース	鶏肉 スキムミルク クリーム	バター 油 小麦粉	たまねぎ しめじ ほうれん草 にんじん	28.2 g
	キャベツとコーンのソテー	ハム	油	とうもろこし キャベツ	2.6 g
	さつまいものパイ		さつまいものパイ 油		
☆18・水	**秋の香りご飯**	油揚げ	**米** 油 砂糖 さつまいも	干ししいたけ しめじ	843 kcal
	牛乳	牛乳			28.9 g
	揚げ鶏(2こ)	鶏肉	かたくり粉 油 砂糖		34.6 g
	すまし汁	豆腐 わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ	3.1 g
	磯香和え	のり かつお節	油	もやし ほうれん草	
	お米のムース		お米のムース		
☆19・木	食パン		パン		784 kcal
	牛乳	牛乳			34.7 g
	鶏肉のスープ煮	鶏肉		にんじん だいこん たまねぎ こまつな	31.1 g
	ウインナートマトソース	レモンウインナー	油 砂糖	にんにく たまねぎ	3.6 g
	インディアンサラダ	ちくわ **大豆**	じゃがいも 油 砂糖	にんじん キャベツ	
	小袋キャラメルクリーム		キャラメルクリーム		
20・金	麦入りごはん		米 麦		831 kcal
	牛乳	牛乳			30.9 g
	チキンカレー	鶏肉 スキムミルク	油 じゃがいも 小麦粉 バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	20.0 g
	ガーリックソテー	いか	油	にんにく とうもろこし アスパラガス	2.5 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
24・火	キムたくご飯	豚肉	米 麦 油	白菜キムチ たくあん	709 kcal
	牛乳	牛乳			30.3 g
	いわしのおろし煮	いわしのおろし煮			25.1 g
	のっぺい汁	鶏肉 ちくわ	さといも かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.8 g
	ごま酢和え		砂糖 ごま	もやし キャベツ にんじん	
25・水	麦入りごはん		米 麦		793 kcal
	牛乳	牛乳			34.6 g
	中華丼の具	豚肉 なると かまぼこ いか団子	油 かたくり粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ はくさい チンゲン菜	19.7 g
	白身魚の香味揚げ	メルルーサ	砂糖 米粉 かたくり粉 油	しょうが ねぎ	3.5 g
	春雨スープ	鶏肉	春雨 かたくり粉	にんじん 干ししいたけ しょうが ねぎ こまつな	
26・木	ぶどうパン		パン		765 kcal
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			33.2 g
	チキンのバーベキューソース	鶏肉	油 はちみつ 砂糖	にんにく たまねぎ	21.5 g
	野菜スープ	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	3.2 g
	ブロッコリーのペペロンチーノ	豚肉	油 マカロニ	にんにく たまねぎ ブロッコリー	
27・金	麦入りごはん		米 麦		874 kcal
	牛乳	牛乳			32.3 g
	ホイコーロー	豚肉 みそ	油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン にんじん	32.9 g
	春巻き	春巻き	油		2.2 g
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油	ねぎ	
	小袋パインアップル			パインアップル	
30・月	麦入りごはん		米 麦		811 kcal
	牛乳	牛乳			34.7 g
	マーボー豆腐	豚肉 みそ 高野豆腐 豆腐	油 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ ねぎ にら	24.7 g
	パオズ	パオズ			2.6 g
	バンサンスー	ハム	春雨 油 砂糖 ごま	にんじん もやし きゅうり	
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	

※　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。**

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置づけています。

学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



☆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