



10月分 学校給食予定献立表



【小学校】

南部学校給食センター

令和5年度

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(中学年) 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			
2 月	ごはん				ごはん					611 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								22.0 g	
	さけフライ	さけフライ			あぶら					17.5 g	
	けんちんじる	とうふ			さといも あぶら			にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ ごぼう		1.5 g	
	ごますあえ				さとう ごま			にんじん キャベツ こまつな			
★☆☆ 3 火	ごはん				ごはん					587 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								24.7 g	
	すきやきふう	ぶたにく とうふ			さとう			にんじん しらたき ねぎ こまつな		16.9 g	
	いそかあえ	かつおぶし のり			あぶら			もやし キャベツ ほうれんそう		1.7 g	
☆ 4 水	ごはん				ごはん					568 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								24.8 g	
	ツナそぼろどんのぐ	ツナ のり			ごま さとう			にんじん しょうが たけのこ さやいんげん		13.9 g	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ			あぶら さといも			ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ		1.9 g	
☆ 5 木	ごはん				ごはん					654 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.6 g	
	しろみざかなのいそペフライ	しろみざかなのいそペフライ			あぶら					19.4 g	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ						ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こまつな		2.3 g	
	ごもくまめ	こんぶ だいず			あぶら さとう			にんじん こんにやく ほししいたけ			
6 金	こめこロールパン				パン					606 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.4 g	
	ラザニア	ぶたにく チーズ クリーム			あぶら ワンタンのかわ			にんにく たまねぎ にんじん パセリ		25.8 g	
	やさいスープ	とりにく						たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		2.6 g	
10 火	チャーハン	やきぶた いらたまご			あぶら こめ			にんじん ねぎ グリンピース		602 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								23.3 g	
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ			あぶら					23.1 g	
	ワンタンスープ	とりにく なた			ワンタンのかわ			にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ		2.5 g	
	あんにんデザート	あんにんデザート									
11 水	ごはん				ごはん					616 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								22.9 g	
	さばのしおやき	さば								21.2 g	
	みそしる	みそ			ふ			にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		2.7 g	
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ			さとう あぶら			にんじん きりぼしだいこん			
☆ 12 木	ごはん				ごはん					581 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								24.6 g	
	ビビンバ	ぶたにく みそ			あぶら さとう			にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ぜんまい		18.0 g	
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ			あぶら			にんじん ねぎ		2.0 g	
☆ 13 金	せわりコッペパン				パン					636 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								30.4 g	
	だいずのチリコンカーン	ベーコン ぶたにく だいず			さとう			にんにく たまねぎ にんじん トマト		25.5 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 キャベツ こまつな		2.7 g	
16 月	ごはん				ごはん					633 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.6 g	
	とりにくのみそやき	とりにく みそ						しょうが たまねぎ		17.5 g	
	てづくりすいとん	ぶたにく			しらたまこ こむぎこ			にんじん はくさい ごぼう ねぎ だいこん ほししいたけ こまつな		2.4 g	
	てづくりひじきふりかけ	ひじき かつおぶし			ごま さとう						
17 火	ごはん				ごはん					600 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.5 g	
	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく えび うずらたまご			あぶら さとう かたくりこ			たまねぎ しょうが にんじん チンゲンサイ たけのこ		17.9 g	
	はるさめスープ	とりにく			はるさめ かたくりこ			ほししいたけ こまつな しょうが ねぎ		2.0 g	
18 水	ごはん				ごはん					663 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								25.8 g	
	いわしのかばやき	いわし			かたくりこ さとう あぶら					23.1 g	
	ごじる	ぶたにく あぶらあげ だいず みそ とうにゅう						だいこん にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう		2.2 g	
	さっぱりあえ				さとう			もやし キャベツ きゅうり			
☆ 19 木	ごはん				ごはん					613 kcal	
	りんごジュース							りんごジュース		18.2 g	
	チキンカレー	とりにく			あぶら こむぎこ じゃがいも			たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリンピース		10.3 g	
	ビーンズサラダ	ハム だいず			さとう あぶら			たまねぎ にんじん えだまめ		1.5 g	
☆ 20 金	ロールパン				パン					623 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								27.6 g	
	とりにくとポテトのチーズやき	とりにく チーズ			あぶら じゃがいも マヨネーズ(卵なし)			たまねぎ パセリ		29.9 g	
	はくさいとミートボールのスープに	ミートボール						だいこん にんじん はくさい こまつな		2.6 g	

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(中学年) 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	
23 ・ 月	おたのしみ (じゅうさんや)	とりにく	あぶら こめ さつまいも		565 kcal
		ぎゅうにゅう			27.7 g
		かつお みそ こうやどうふ	あぶら さとう かたくりこ		17.8 g
			ふ	にんじん ねぎ こまつな えのきたけ ぶどうゼリー	2.3 g
24 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ ごもくスープ		ごはん		613 kcal
		ぎゅうにゅう			26.4 g
		ぶたにく なまあげ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン	19.9 g 1.6 g
		とりにく		たまねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな	
25 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが かつおあえ		ごはん		575 kcal
		ぎゅうにゅう			24.0 g
		ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	12.5 g 1.6 g
		かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	
☆ 26 ・ 木	ごはん ぎゅうにゅう あじのみりんやき きつねじる わふうサラダ		ごはん		569 kcal
		ぎゅうにゅう			26.2 g
		あじ			17.3 g
		とりにく あぶらあげ ひじき	あぶら さとう ごま	だいこん にんじん ほししいたけ こまつな にんじん キャベツ きゅうり	1.5 g
27 ・ 金	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ハーブチキン かぼちゃのポタージュ ハニーサラダ		パン		645 kcal
		ぎゅうにゅう			27.7 g
		とりにく	さとう	にんにく	27.5 g
		ベーコン クリーム スキムミルク	バター あぶら こむぎこ	たまねぎ パセリ かぼちゃ	2.6 g
	ハニーサラダ	あぶら さとう はちみつ	にんじん キャベツ きゅうり		
28 土 / 30 月	マーラーカオ ぎゅうにゅう むしちゅうかめん しょうゆラーメン てづくりはるまき		マーラーカオ		598 kcal
		ぎゅうにゅう			24.8 g
			ちゅうかめん		24.4 g
		ぶたにく やきぶた	あぶら	にんにく しょうが にんじん とうもろこし もやし ねぎ こまつな	2.6 g
	ぶたにく	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 ほししいたけ いら たけのこ		
31 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ とりごぼろじる たくあんあえ		ごはん		612 kcal
		ぎゅうにゅう			24.7 g
		とうふハンバーグ	さとう かたくりこ		15.7 g
		とりにく みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.9 g
	かつおぶし	ごま	はくさい きゅうり たくあん		

- ※ 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。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ★は食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
- ※ ☆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産物等を使用します。収穫状況等により、地場産物を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	565~665kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

南部学校給食センターでは、
2学期から、月1~2回、「パクパクあつぎ産デー」に厚木産の「豚肉」を使用しています。

10/10 目の愛護デー

「10・10」を横にたおすと、目とまゆの形
に見えることからこの日になりました

~パクパクあつぎ産デーについて~

令和5年2学期から、食育のより一層の充実と地産地消の促進の観点から、実施回数を月3回から5回程度に増やし、市立小・中学校で実施しています。

私たちの生活は、テレビやゲーム、スマートフォンなどを使い、目が疲れがちです。

目の疲れには、十分な睡眠と適度な休息が必要です。

ビタミンAは目の粘膜を守ったり、乾燥を防ぐ栄養素です。

日頃から目の健康を意識した食事をしていきましょう！

目を大切に！



ビタミンAを多く含む食べ物
油と一緒にとると吸収率アップ！



☆給食費について☆

○給食費の自動振替日は、毎月末（末日が土日等の場合、翌営業日）です。

○預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。

○令和5年度口座振替の振り替え日

5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/29・4/1

○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給食費を減額することができます。

『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。

なお、食材の停止に平日中4日が必要となりますので、停止が決まりましたら速やかに手続きを行ってください。