



# 11月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和5年度

南部学校給食センター

日・曜	献立名	献立名			栄養価(中学年) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		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	
☆ 1 ・ 水	ごはん		ごはん		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ	18.6 g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	さといも あぶら かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん <b>ねぎ</b>	1.8 g
☆ 2 ・ 木	ごはん		ごはん		648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5 g
	さばのみそに	さばのみそに			23.0 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ にんじん <b>だいこん</b> ごぼう <b>こまつな</b>	2.2 g
6 ・ 月	ぐりとぐらのカステラ	たまご	さとう はちみつ あぶら こむぎこ		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	もりのミートソーススパゲティ	ぶたにく	あぶら さとう スパゲティ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ	27.4 g
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし キャベツ	2.2 g
★ 7 ・ 火	ごはん		ごはん		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g
	いりどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	18.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう あぶら	にんじん もやし <b>こまつな</b>	1.4 g
8 ・ 水	ごはん		ごはん		601 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4 g
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース	15.6 g
	フレンチサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり	1.7 g
☆ 9 ・ 木	ごはん		ごはん		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4 g
	ヤンニョムチキン	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	にんにく	20.4 g
	ちゅうかスープ	ぶたにく とうふ		たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	2.1 g
☆ 10 ・ 金	ロールパン		パン		595 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g
	ラザニア	ぶたにく レンズまめ 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	25.7 g
	やさいスープ	とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ <b>こまつな</b>	2.4 g
13 ・ 月	ごはん		ごはん		613 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	しせんどろふ	ぶたにく みそ とうふ	あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ	18.2 g
	パンサンデー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	もやし きゅうり	1.9 g
☆ 14 ・ 火	ごはん		ごはん		580 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.4 g
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ あおのり	あぶら こむぎこ		15.6 g
	けんちんじる	とうふ	さといも	ごぼう にんじん だいこん <b>ねぎ</b> ほししいたけ こんにやく	1.8 g
☆ 15 ・ 水	ごはん		ごはん		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	さかなのもみじやき	メルルーサ	マヨネーズ(卵なし)	にんじん	15.9 g
	さつまじる ぶどうまめ	みそ <b>だいず</b>	あぶら さつまいも さとう	ごぼう にんじん <b>だいこん</b> <b>ねぎ</b>	2.1 g
☆ 16 ・ 木	ごはん		<b>ごはん</b>		589 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	プルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし にはら	17.8 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	1.9 g
17 ・ 金	くろコッペパン		パン		567 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	しろみざかなのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ(卵なし) パンこ	にんにく パセリ	23.6 g
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら さとう	セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマト はくさい パセリ	2.8 g
20 ・ 月	あおなとハムのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし <b>こまつな</b>	
	<b>おたのしみ</b> (わしょくのひ)	ぶたにく	こめ さつまいも あぶら さとう	にんじん しめじ	653 kcal
		ぎゅうにゅう			26.2 g
		とりにく	かたくりこ あぶら さとう		28.8 g
とうふ かまぼこ			にんじん ねぎ <b>こまつな</b>	2.1 g	
		おこめのムース			

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	
☆ 21 ・ 火	ごはん		ごはん		585 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	ふきよせに	とりにく こうやどうふ	あぶら さとう さといも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ しめじ さやいんげん	16.0 g 1.4 g
	おひたし	かつおぶし		もやし キャベツ こまつな	
☆ 22 ・ 水	ごはん		ごはん		641 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.6 g
	まぐろとだいたいずのごまだれ	まぐろ だいたいず	あぶら ごま さとう かたくりこ	しょうが にんにく	17.7 g
	みそしる	みそ	ふ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな	2.4 g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	もやし にんじん きゅうり	
24 ・ 金	ソフトフランスパン		パン		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ	さとう	たまねぎ	25.2 g
	ポトフ	ぶたにく	あぶら じゃがいも	セロリー にんじん だいこん たまねぎ こまつな	2.3 g
27 ・ 月	なめし		こめ あぶら さとう	にんじん こなつな	603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.6 g
	ぶたにくのかりんあげ	ぶたにく	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	25.8 g
	おでん	こんぶ さつまあげ ちくわ がんとどき うずらたまご	さといも さとう	にんじん だいこん こんにやく	2.9 g
☆ 28 ・ 火	ごはん		ごはん		567 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	さけのしおこうじやき	さけ			13.5 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	2.1 g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう こんにやく	
☆ 29 ・ 水	ごはん		ごはん		652 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	19.4 g
	みそしる	わかめ みそ	じゃがいも ふ	たまねぎ	2.8 g
	ひじきのもの	ひじき さつまあげ だいたいず こうやどうふ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	
☆ 30 ・ 木	ごはん		ごはん		580 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4 g
	たらちゅうかいだめ	たら	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン	15.4 g 1.8 g
	ワンタンスープ	とりにく	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	

- ※ 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産です。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。
- ※ 11月～3月の給食は、食材の物価高騰対策として、給食費に市費を補填して提供いたします。

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

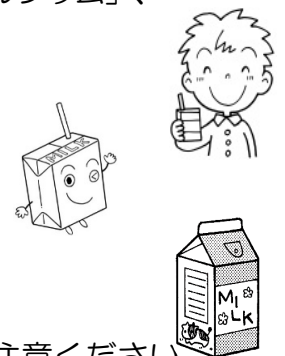
## 牛乳には、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています

給食には、ほぼ毎日牛乳が出ています。これは、成長期に大切な栄養素の「たんぱく質」や「カルシウム」、  
「ビタミン類」をたくさん含んでいるからです。

学校給食では、一日に必要な量の約半分のカルシウムがとれるように考えられています。

そのなかで牛乳はたいへん大きな役割を果たしています。

これから寒くなってくると、冷たい牛乳は残りがちですが、しっかり飲むようにしたいですね！



## ☆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。