



10月分 学校給食予定献立表



令和6年度

【小学校】
南部学校給食センター

日・曜	献立名 こんだてめい けんたつな	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) 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 からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ ちから	おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	
1 ・ 火	ごはん		ごはん		622 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	やさいとうやどうふのにもものりずあえ	とりにく こうやどうふ	あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ	18.3 g
		ツナ のり	さとう あぶら	にんじん もやし こまつな	1.4 g
2 ・ 水	ごはん		ごはん		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.4 g
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		17.1 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さとも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	2.4 g
3 ・ 木	ごはん		ごはん		591 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ	15.8 g
	いそかあえ	かつおぶし のり	あぶら	もやし キャベツ こまつな	1.2 g
☆ 4 ・ 金	ロールパン		パン		618 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			27.2 g
	ペンのトマトソース	ぶたにく レンズまめ	あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ	18.7 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	2.5 g
7 ・ 月	ごはん		ごはん		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9 g
	あげさばのソースがけ	さば	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	25.8 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	2.1 g
☆ 8 ・ 火	ごはん		ごはん		614 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき	14.4 g
	さっぱりあえ		さとう	もやし キャベツ	1.4 g
9 ・ 水	ぶどうまめ	だいず	さとう		
	ごはん		ごはん		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	しせんだうふ	ぶたにく みそ とうふ	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 チンゲンサイ	18.6 g
10 ・ 木	ひじきとツナのちゅうかサラダ	ひじき ツナ	さとう ごま あぶら	にんじん キャベツ きゅうり	1.9 g
	ごはん		ごはん		567 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	さかなのもみじやき	たら	マヨネーズ(卵なし)	にんじん	16.3 g
☆ 11 ・ 金	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ	2.0 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	
	コッペパン		パン		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
15 ・ 火	コロッケ(ソース)		コロッケ あぶら		24.1 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん こまつな	2.6 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	
	ごはん		ごはん		593 kcal
☆ 16 ・ 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g
	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 ねぎ	18.6 g
	こうやどうふとたまごのスープ	とりにく たまご	かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな	1.9 g
17 ・ 木	おたのしみ (じゅうさんや)	とりにく	あぶら さつまいも こめ		578 kcal
		ぎゅうにゅう			24.5 g
		とりにく	さとう	しょうが	20.3 g
			ふ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.6 g
☆ 18 ・ 金				ぶどうゼリー	
	ごはん		ごはん		566 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	さけのしおこうじやき	さけ			11.6 g
18 ・ 金	さつまじる	みそ	さつまいも あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.2 g
	てづくりひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう ごま		
	くろコッペパン		パン		594 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2 g
☆ 18 ・ 金	しろみざかなのこうそうやき	メルルーサ	マヨネーズ(卵なし) パンこ あぶら	にんにく パセリ	24.3 g
	カントリースープ	ベーコン	じゃがいも	セロリー たまねぎ にんじん だいこん こまつな	2.6 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	

日・曜	献立名 こんだてめい	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) 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 からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ ちから	おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	
21 ・ 月	とうにゆうむしパン		とうにゆうむしパン		566 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			24.3 g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		22.4 g
	しょうゆラーメン	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	2.5 g
	あげしゅうまい(2こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
22 ・ 火	ごはん		ごはん		629 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			22.7 g
	さばのしおやき	さば			21.2 g
	みそしる	みそ わかめ	ふ じゃがいも	たまねぎ	2.5 g
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん	
☆ 23 ・ 水	ごはん		ごはん		575 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			24.3 g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ だいず 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 ピーマン	16.8 g 1.6 g
	ごもくスープ	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	
24 ・ 木	ごはん		ごはん		601 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			20.5 g
	チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん	16.4 g
	あおなとハムのソテー	ハム	あぶら	とうもろこし こまつな	1.9 g
25 ・ 金	しよくパン		パン		571 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			25.1 g
	しろみざかなフライ(ソース)	しろみざかなフライ	あぶら		19.8 g
	オニオンスープ	ベーコン	あぶら	セロリー たまねぎ パセリ	2.9 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	にんじん キャベツ もやし ピーマン とうもろこし	
26 土 / 28 月	チャーハン	やきぶた いりたまご	あぶら こめ	にんじん ねぎ グリンピース	566 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			24.5 g
	ミートボールのあまずあん(2こ)	ミートボール	あぶら さとう かたくりこ		25.8 g
	ちゅうかスープ	とりにく とうふ		たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ	2.7 g
29 ・ 火	ごはん		ごはん		620 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			24.6 g
	いわしのかばやき	いわし	かたくりこ あぶら さとう		20.4 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	1.9 g
	ごまずあえ		さとう ごま	キャベツ こまつな にんじん	
☆ 30 ・ 水	ごはん		ごはん		634 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			26.7 g
	ツナそぼろどんのぐ	ツナ	さとう ごま	にんじん しょうが たけのこ さやいんげん	20.6 g
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ みそ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.0 g
31 ・ 木	かぼちゃマフィン		かぼちゃマフィン		566 kcal
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			22.8 g
	きのこいりミートスパゲッティ	ぶたにく だいず	あぶら さとう スパゲッティ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ えのきたけ エリンギ	22.5 g 2.0 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	
	ヨーグルト	ヨーグルト			

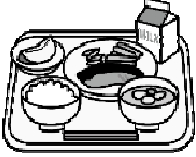
- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 各学校で学校行事等により給食を実施しない日がありますので、各学校の行事予定をご確認ください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ ☆はパクパクあつき産デーズです。太字の献立に、厚木市内で収穫された地場産物等を使用します。
収穫状況等により、地場産物を使用しない場合がありますので、ご了承ください。

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

学校給食におけるSDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

10月16日は…

えいよう かんが
栄養バランスを考えた
こんだて ていきよう
献立を提供しています



あんしん た
安心して食べられるよう
えいせい ていき ちようり
衛生的に調理しています



ちさんちしやう
地産地消を
すいしん
推進しています



☆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。