



10 月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和7年度

南部学校給食センター

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 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	
1・水	ごはん		ごはん		568kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.9g
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう かたくりこ		13.6g
	ごもくスープ	とりにく		たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな	2.4g
	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	
2・木	ごはん		ごはん		578kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.1g
	ツナそぼろどんぐり	ツナ のり	さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん	18.1g
	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 ほうれんそう	1.9g
3・金	ソフトフランスパン		パン		565kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9g
	とりにくのトマトに	とりにく レンズまめ	あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	20.8g
	コールスロー	ハム	あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり	2.1g
6・月	ごはん		ごはん		588kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ 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	16.7g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	たまねぎ ほししいたけ にんじん もやし ねぎ	1.6g
7・火	ごはん		ごはん		573kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8g
	にくじゃが	ぶたにく	さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん したらき	12.5g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな	1.6g
8・水	おたのしみ (じゅうごや)	とりにく	あぶら さとう こめ	ごぼう にんじん こんにゃく	630kcal
		ぎゅうにゅう			31.5g
		とりにく	かたくりこ あぶら		24.3g
		ぶたにく とうふ みそ	さといも	にんじん ねぎ こまつな おつきみゼリー	2.7g
9・木	ごはん		ごはん		571kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0g
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき			16.1g
	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	1.6g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	
10・金	コッペパン		パン		610kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5g
	だいのちりコンカーン	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	26.2g
	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	2.6g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
14・火	ごはん		ごはん		613kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.4g
	さばのしおやき	さば			20.8g
	みそしる	みそ わかめ	じゃがいも ふ	たまねぎ	2.2g
	ごまあえ		さとう ごま	もやし にんじん キャベツ	
15・水	ごはん		ごはん		569kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1g
	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	15.4g
	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 チンゲンサイ	1.9g
16・木	ごはん		ごはん		615kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
	とりにくのてりやき	とりにく	さとう	しょうが	16.8g
	さつまじる	みそ	あぶら さつまいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.6g
	てづくりひじきふりかけ	ひじき かつおぶし	さとう ごま		
17・金	くるコッペパン		パン		595kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.8g
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ	あぶら		20.3g
	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	2.8g
	ビーンズサラダ	ハム だいず	さとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ	
20・月	ごはん		ごはん		596kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9g
	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 ほししいたけ こんにゃく	15.9g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう あぶら	もやし にんじん こまつな	1.3g

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 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 ぎゅうにゅう さんまのかばやき とんじる だいずとひじきのもの	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ ひじき さつまあげ だいず こうやどうふ	ごはん かたくりこ あぶら さとう あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんじん さやいんげん	647kcal 24.0g 22.5g 2.2g
22・水	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ いそかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ かつおぶし のり	ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし キャベツ こまつな	619kcal 26.2g 18.4g 1.4g
23・木	ごはん ぎゅうにゅう ねぎしおぶたどんのぐ けんちんじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ アセロラゼリー	626kcal 24.2g 17.7g 1.7g
24・金	こめころーるパン ぎゅうにゅう とりにくのスープに ツイストサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン マカロニ あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん こまつな とうもろこし キャベツ	570kcal 26.5g 24.5g 2.3g
25・土 / 27・月	チャーハン ぎゅうにゅう ミートボールのあまずあん(3こ) ちゅうかスープ	やきぶた いりたまご ぎゅうにゅう ミートボール とりにく どうふ	あぶら こめ あぶら さとう かたくりこ	にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ もやし チンゲンサイ	599kcal 25.4g 27.5g 2.5g
28・火	ごはん のむヨーグルト チキンカレー ハニーサラダ	のむヨーグルト とりにく	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ あぶら はちみつ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にんじん キャベツ きゅうり	591kcal 17.7g 9.7g 1.7g
29・水	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ みそしる ぶどうめ	ぎゅうにゅう あじフライ みそ だいず	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	613kcal 24.5g 18.0g 1.8g
30・木	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし にら にんじん ねぎ	584kcal 23.7g 17.8g 1.9g
31・金	ロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃコロツケ もりのミートソーススパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン かぼちゃコロツケ あぶら 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 しめじ エリンギ	626kcal 22.5g 21.8g 2.4g

- ※ 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。
- ※ ☆はパクパクあつぎ産デーズです。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、地場産物等を使用しない場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 栄養価の算出は食品成分表(八訂)を使用しています。

運動と食事

健康な体をつくり、運動にしっかりと取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物も食べましょう。



☆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