



11 月分 学校給食予定献立表



【小学校】

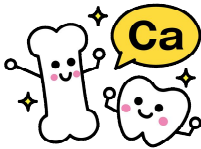
令和7年度

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	
4・火	ごはん		ごはん		576kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0g
	ぶたキムチいため	ぶたにく	あぶら	にんにく しょうが ねぎ ほうさいキムチ キャベツ にら にんじん	16.2g
	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	1.8g
5・水	ごはん		ごはん		642kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5g
	さばのしおやき	さば			23.0g
	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	2.4g
	きりぼしだいこんのふくめに	さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
6・木	ごはん		ごはん		624kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7g
	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 キャベツ こまつな	17.6g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし			1.7g
	あじつけのり	のり			
7・金	まるパンスライス		パン		567kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1g
	しろみざかなフライ(ソース)	しろみざかなフライ	あぶら		23.3g
	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	2.8g
	やさいソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	にんじん ピーマン キャベツ もやし	
10・月	ごはん		ごはん		631kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4g
	ポークカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース	18.6g
	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	1.8g
☆ 11・火	ごはん		ごはん		589kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2g
	ますのしおこうじやき	ます			15.0g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.4g
	おひたし	かつおぶし		キャベツ にんじん	
☆ 12・水	ごはん		ごはん		635kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2g
	とりにくのこうみやき	とりにく	さとう	しょうが にんにく ねぎ	19.4g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	さとも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.0g
	ごもくまめ	だいず こんぶ	あぶら さとう	こんにゃく にんじん ほししいたけ	
13・木	ごはん		ごはん		612kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6g
	たらちゅうかいいため	たら	かたくりこ コーンスターチ 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	17.2g
	ワンタンスープ	とりにく なんと	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 たけのこ	2.0g
14・金	くろコッペパン		パン		574kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7g
	さつまいものシチュー	とりにく スキムミルク	あぶら さつまいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん グリンピース	21.6g
	ごまドレサラダ	ハム	さとう あぶら ごま	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	2.5g
17・月	マラーカオ		マラーカオ		633kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.4g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		27.6g
	みそラーメン	ぶたにく みそ	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし もやし ねぎ にら こまつな	2.4g
	あげしゅうまい(3こ)	ポークしゅうまい	あぶら		
18・火	ごはん		ごはん		591kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0g
	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	17.0g
	けんちんじる	とうふ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	1.7g
19・水		ぶたにく	あぶら さとう さつまいも こめ	にんじん しめじ	570kcal
	おたのしみ (わしよくのひ)	ぎゅうにゅう			24.5g
		とりにく	さとう	しょうが	22.5g
		とうふ かまぼこ わかめ		にんじん ねぎ	2.2g
			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 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	
☆ 20・木	ごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろどんのぐ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ツナ のり とりにく なまあげ みそ	ごはん さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	607kcal 22.4g 19.0g 2.1g
☆ 21・金	こめこロールパン のもヨーグルト マカロニのクリームに レンズまめのスープ	のもヨーグルト とりにく クリーム チーズ ぶたにく いんげんまめ レンズまめ	パン あぶら マカロニ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	649kcal 27.6g 19.9g 2.9g
25・火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが たくあんあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	ごはん さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん はくさい きゅうり たくあん	581kcal 23.5g 13.1g 1.8g
☆ 26・水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき さわにわん ごまあえ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら さとう さとう ごま	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん こまつな にんじん キャベツ もやし	619kcal 25.0g 19.1g 2.1g
27・木	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャン豆腐 ごもくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ とりにく	ごはん 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 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	574kcal 24.6g 16.6g 1.6g
28・金	コッペパン ぎゅうにゅう ポトフ ペンのトマトソース アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レンズまめ	パン あぶら じゃがいも あぶら マカロニ	セロリー にんじん だいこん たまねぎ こまつな にんにく たまねぎ エリンギ パセリ アセロラゼリー	611kcal 27.0g 20.6g 2.5g

- ※ 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。



給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。生涯にわたって丈夫な骨や歯を維持するためには、成長期にカルシウムを十分にとることが必要です。

もちろん、カルシウムをとることだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

☆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