



10 月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和8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・木	ごはん		ごはん		577kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1g
	さわらのさいきょうやき	さわらのさいきょうやき			17.3g
	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	1.6g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん キャベツ もやし	
2・金	ぶどうパン		パン		594kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9g
	ラザニア	ぶたにく だいず 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	23.0g
	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	2.5g
3・土 5・月	さつまいもごはん	とりにく	あぶら さつまいも こめ		581kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5g
	しいらのこうみあげ	しいら	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	23.2g
	ぶたごぼうじる	ぶたにく なまあげ みそ		ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.4g
6・火	ごはん		ごはん		615kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9g
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	さとう かたくりこ		18.9g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ねぎ こまつな	2.1g
	ごもくまめ	こんぶ だいず	あぶら さとう	こんにゃく にんじん ほししいたけ	
7・水	ごはん		ごはん		614kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8g
	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	19.7g
	ワンタンスープ	とりにく なんと	ワンタンのかわ	たけのこ ほししいたけ にんじん もやし ねぎ	1.7g
8・木	ごはん		ごはん		566kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7g
	さけのしおこうじやき	さけ	さといも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	13.7g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	あぶら	キャベツ こまつな もやし	1.8g
	いそかあえ	かつおぶし のり			
9・金	まるパンスライス		パン		663kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.2g
	しろみぎかなフライ(ソース)	しろみぎかなフライ	あぶら		29.6g
	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	2.8g
	ツナポテト	ツナ	じゃがいも マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ パセリ	
	あゆまつりゼリー		あゆまつりゼリー		
13・火	ごはん		ごはん		661kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.5g
	さんまのかばやき	さんま	かたくりこ あぶら さとう		26.0g
	とうふきのこじる	あぶらあげ とうふ		にんじん だいこん しめじ えのきたけ ねぎ	1.8g
	もやしのあえもの	ハム	あぶら さとう	にんじん きゅうり もやし	
14・水	ごはん		ごはん		593kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6g
	ビビンバ	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし こまつな	19.3g
	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	2.0g
15・木	ごはん		ごはん		631kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2g
	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	18.8g
	すいとんじる	ぶたにく あぶらあげ	すいとん	ごぼう にんじん ねぎ はくさい	2.0g
	ひじきとツナのつくだに	ひじき ツナ	さとう		
16・金	ロールパン		パン		601kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0g
	とりにくのトマトに	とりにく いんげんまめ	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	25.2g
	コーンサラダ	ハム	あぶら さとう	とうもろこし キャベツ	2.2g
19・月	ごはん		ごはん		654kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8g
	ビーフカレー	ぎゅうにく	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	23.5g
	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
20・火	ごはん		ごはん		609kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1g
	とりのいりに	とりにく ちくわ	あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく	16.5g
	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	2.0g
	こぶくろひじきふりかけ	ひじきふりかけ			

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・水	おたのしみ (じゅうさんや)	ぎゅうにゅう まぐろ みそ だいず とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし	ごはん かたくりこ コーンスターチ あぶら さとう	にんじん ねぎ キャベツ こまつな ぶどうゼリー	659kcal 29.9g 16.7g 1.9g
22・木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう さといも	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ	597kcal 22.2g 18.6g 1.7g
☆ 23・金	こめころるパン のむヨーグルト スパイシーチキン コンソメスープ あおなごコーンのソテー	のむヨーグルト とりにく ぶたにく ウインナーソーセージ	パン あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ パセリ とうもろこし こまつな	597kcal 29.8g 22.0g 2.6g
26・月	ごはん ぎゅうにゅう ねぎしおぶたどんのぐ みそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	ごはん あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	583kcal 26.4g 17.4g 1.8g
27・火	チャーハン ぎゅうにゅう にくだんごのあますあん(3こ) ちゅうかスープ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう ミートボール とりにく とうふ	こめ あぶら 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 たけのこ もやし チンゲンサイ	583kcal 24.1g 26.5g 2.9g
28・水	ごはん ぎゅうにゅう すきやき わかめのにびたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ あぶらあげ かつおぶし	ごはん さとう さとう	にんじん しらたき ねぎ はくさい ねぎ	660kcal 25.8g 24.1g 2.0g
29・木	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にら にんじん もやし にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ チンゲンサイ	602kcal 23.6g 18.1g 1.8g
30・金	くるコッペパン ぎゅうにゅう ポトフ ツイストサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン あぶら じゃがいも マカロニ あぶら さとう	セロリー にんじん だいこん たまねぎ こまつな とうもろこし キャベツ アセロラゼリー	612kcal 26.2g 21.4g 2.1g
31・土	もりのミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう コロッケ ごまドレサラダ	ぶたにく ひよこめ ぎゅうにゅう ハム	あぶら さとう スパゲッティ コロッケ あぶら さとう あぶら ごま	にんにく セロリー にんじん たまねぎ しめじ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	624kcal 24.9g 29.4g 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。

10月16日は「世界食料デー」です。

日本では、食べ物を大量に捨てる「食品ロス」が問題になっています。

食べ物を無駄にしないために、自分でできることから取り組んでみましょう。

例)「すききらいしないで残さず食べる。」「買うときは手前から取る。」など。

★★★あつぎ点まつり★★★

10月10日(土)～11日(日)に開催

されます※花火打ち上げは10日(土)

あつぎ点まつりにちなんで9日(金)の給食には
記念デザートが登場します。お楽しみに！



☆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