

11 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

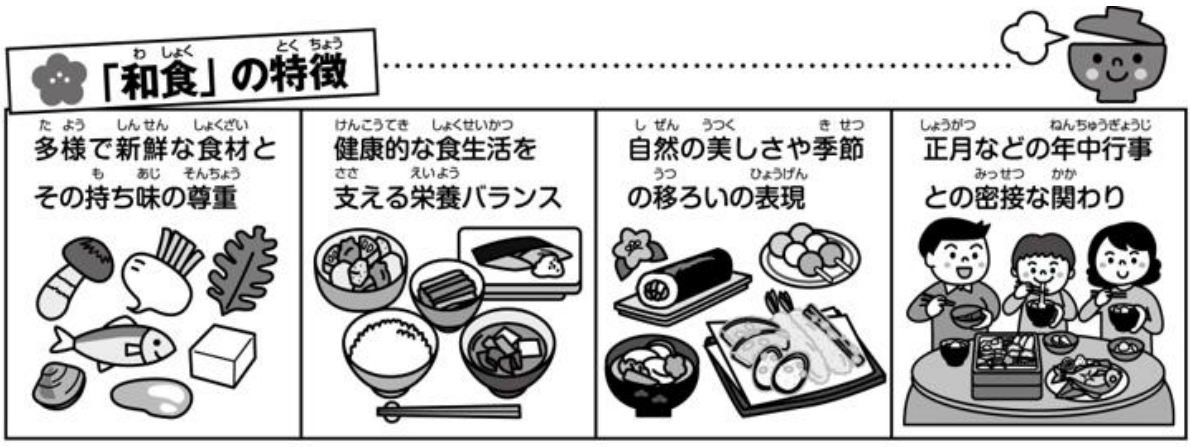
日・曜	献立名	あかの食品 おもに体をつくる	きいろの食品 おもに熱や力のもとになる	みどりの食品 おもに体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2・月	ごはん		ごはん		664kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9g
	とりにくのみそだれ	とりにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく	21.7g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう	2.7g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく さつまあげ わかめ	あぶら さとう	こんにゃく にんじん	
4・水	ごはん		ごはん		651kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.4g
	プルコギ	ぎゅうにく みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にら にんじん もやし	25.3g 2.0g
	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	
5・木	ごはん		ごはん		665kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.0g
	まぐろのケチャップあえ	まぐろ	コーンスターチ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	18.4g 2.8g
	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	
	たくあんあえ	かつおぶし	ごま	はくさい きゅうり たくあん	
6・金	ナン		ナン		638kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.4g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	27.7g
	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 パセリ	2.7g
	フライドポテト		じゃがいも あぶら		
	ヨーグルト	ヨーグルト			
9・月	ごはん		ごはん		597kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.3g
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう かたくりこ		13.8g
	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	2.8g
	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	
10・火	ごはん		ごはん		663kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4g
	マーボーどうふ	ぶたにく みそ だいず とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	19.5g 2.0g
	はるさめサラダ	やきぶた	はるさめ あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	
	みかん			みかん	
11・水	ごはん		ごはん		654kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7g
	たちうおのたつたあげ	たちうおのたつたあげ			24.8g
	けんちんじる	とうふ	さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	1.5g
	ごまずあえ		さとう ごま	にんじん キャベツ ほうれんそう	
12・木	ごはん		ごはん		636kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.9g
	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	20.1g
	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 ほうれんそう	1.9g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー	
13・金	ソフトフランスパン		パン		641kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			32.1g
	しろみざかなフライ(ソース)	しろみざかなフライ	あぶら		24.9g
	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 パセリ	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	
16・月	マーラーカオ		マーラーカオ		646kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.2g
	むしちゅうかめん		ちゅうかめん		28.8g
	あんかけやきそば	ぶたにく なると	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし はくさい 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		
17・火	ごはん		ごはん		635kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3g
	さばのみそに	さばのみそに			17.1g
	のっぺいじる	とりにく ちくわ	さといも かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.1g
	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	こんにゃく きりぼしだいこん にんじん	
18・水	ごはん		ごはん		663kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7g
	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	23.9g
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし キャベツ ほうれんそう	1.8g
19・木	ごはん		ごはん		642kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.4g
	あじのみりんやき	あじのみりんやき			19.8g
	ツナそぼろどんのぐ	ツナ のり	さとう ごま	しょうが にんじん たけのこ	2.5g
	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	

日・曜	献立名	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	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
20・金	**おたのしみ** （わしょくのひ）	ぶたにく あぶらあげ	あぶら さとう さつまいも こめ	にんじん しめじ	576kcal
		ぎゅうにゅう			25.0g
		とりにく	さとう	しょうが	23.0g
		とうふ かまぼこ わかめ		にんじん ねぎ	2.3g
			おこめのムース		
24・火	ごはん		ごはん		643kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6g
	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	20.0g
	かわりじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな	1.9g
	こぶくろひじきふりかけ	ひじきふりかけ			
25・水	ごはん		ごはん		625kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0g
	あかうおのからあげ	あかうお	かたくりこ あぶら	しょうが	18.1g
	みそしる	みそ	ふ	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	2.4g
	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	
26・木	ごはん		ごはん		659kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7g
	すきやき	ぎゅうにく とうふ	さとう	にんじん しらたき ねぎ はくさい	24.1g
	かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ ほうれんそう	1.9g
☆ 27・金	こめこロールパン		パン		615kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.1g
	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	23.0g
	ブロッコリーのペペロンチーノ	***ぶたにく***	あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ ブロッコリー	2.3g
	パインアップルコンポート			パインアップルコンポート	
30・月	ごはん		ごはん		622kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3g
	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 しらたき	18.3g
	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	1.5g

※ 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。

和食の日

「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」（いい日本食）の語呂合わせから11月24日は「和食の日」です。
日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日となっています。



☆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