



献立予定表 (中学校)



| 日                              | 曜日 | 献立名  | 主にエネルギーになる食品<br>(黄)                  | 主に体の組織をつくる食品<br>(赤)                            | 主に体の調子を整える食品<br>(緑)                                  | エネルギー |      | 中止など  |
|--------------------------------|----|--|--------------------------------------|--|--|-------|------|---|
|                                |    |  |                                      |  |  | たんぱく質 | kcal |   |
| 醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。 |    |  |                                      |  |  | 脂質    | g    |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 塩分    | g    |   |
| 3                              | 水  | 牛乳<br>キムタクご飯(ご飯)<br>春雨スープ                          | ご飯 ごま油 砂糖<br>ごま 片栗粉 春雨               | 牛乳 豚肉 鶏肉                                       | にんじん キャベツ<br>白菜キムチ つぼ漬け<br>大根 いらこまつな<br>しいたけ もやし     | 729   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 29.1  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 22.5  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 4.0   |      |   |
| 4                              | 木  | 牛乳<br>しょうゆラーメン(ホットラーメン)<br>南瓜コロッケ<br>ポイル野菜         | ホットラーメン ごま油<br>油                     | 牛乳 豚肉 なんと<br>わかめ                               | にんじん もやし<br>まいたけ めんま<br>こまつな<br>かぼちゃコロッケ<br>コーン キャベツ | 847   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 33.4  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 23.0  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 3.3   |      |   |
| 5                              | 金  | 牛乳<br>タコライス(麦入りご飯)<br>じゃがいもとツナのソテー                 | ご飯 麦 油 小麦粉<br>じゃがいも                  | 牛乳 レバーチップ 豚肉<br>チーズ ツナ                         | にんにく たまねぎ<br>にんじん トマト コーン<br>ピーマン                    | 784   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 28.7  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 24.3  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 2.5   |      |   |
| 8                              | 月  | 牛乳<br>ご飯 野菜ふりかけ<br>豆腐ハンバーグ 和風あんかけ<br>きんぴらごぼう       | ご飯 油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 ごま                | 牛乳 豆腐ハンバーグ<br>豚肉 さつま揚げ<br>高野豆腐                 | 野菜ふりかけ 長ねぎ<br>ごぼう にんじん<br>つきこんにやく<br>いんげん            | 738   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 29.2  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 22.3  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 2.2   |      |   |
| 9                              | 火  | 牛乳<br>黒パン<br>クリスマスチキン<br>ビーンズサラダ                   | 黒パン 油 小麦粉<br>コーンフレーク<br>ごまドレッシング パン粉 | 牛乳 鶏肉 卵 ハム<br>ミックスビーンズ                         | しょうが コーン<br>きゅうりにんじん<br>キャベツ                         | 780   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 34.3  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 34.2  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 2.6   |      |   |
| 10                             | 水  | 牛乳<br>ご飯<br>かますの南蛮漬け 2枚<br>さつま汁                    | ご飯 油 片栗粉 砂糖<br>さつまいも                 | 牛乳 かます 鶏肉 味噌<br>油揚げ かつお節                       | にんじん たまねぎ<br>ピーマン ごぼう<br>だいこん こんにやく<br>こまつな          | 814   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 30.4  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 25.1  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 2.5   |      |   |
| 11                             | 木  | 牛乳<br>わかめラーメン(ホットラーメン)<br>枝豆とじゃこ揚げボールの甘辛煮<br>ヨーグルト | ホットラーメン ごま油<br>砂糖 ごま 片栗粉             | 牛乳 豚肉 なんと<br>わかめ<br>枝豆とじゃこの揚げボール<br>高野豆腐 ヨーグルト | にんにくしょうが<br>にんじん もやし<br>こまつな たまねぎ                    | 795   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 36.4  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 18.9  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 4.2   |      |   |
| 12                             | 金  | 牛乳<br>なすのキーマカレー(ご飯)<br>キャベツとコーンのソテー                | ご飯 油                                 | 牛乳 鶏肉 ひよこ豆<br>豚肉                               | たまねぎ にんじん なす<br>キャベツ コーン<br>いんげん                     | 767   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 25.5  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 23.3  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 2.3   |      |   |
| 16                             | 火  | 牛乳<br>食パン いちごジャム<br>かぼちゃのグラタン<br>枝豆入り野菜炒め          | いちごジャム 食パン 油<br>小麦粉 マーガリン<br>バター パン粉 | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳<br>チーズ ウインナー                        | たまねぎ にんじん<br>しめじ かぼちゃ<br>キャベツ えだまめ                   | 776   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 30.7  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 32.1  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 2.9   |      |   |
| 17                             | 水  | 牛乳<br>ご飯<br>いわしフライ<br>小松菜のおひたし<br>とろみ汁             | ご飯 油 片栗粉                             | 牛乳 いわしフライ<br>油揚げ 鶏肉 豆腐<br>かつお節                 | こまつな もやし<br>にんじん ごぼう<br>だいこん しめじ 長ねぎ                 | 775   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 28.9  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 25.6  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 2.0   |      |   |
| 18                             | 木  | 牛乳<br>ツナのトマトソース(ソフト麺)<br>コーンともやしのソテー               | ソフトめん 砂糖<br>マーガリン 小麦粉<br>片栗粉 油       | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳<br>ツナ 豚肉                            | にんにく たまねぎ<br>にんじん セロリー<br>トマト ブロッコリー<br>もやし コーン いんげん | 888   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 37.1  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 28.4  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 2.6   |      |   |
| 19                             | 金  | 牛乳<br>五目ご飯(麦入りご飯)<br>ビーフン炒め                        | ご飯 麦 油 砂糖 ごま油<br>ビーフン                | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉                                   | ごぼう にんじん しめじ<br>いんげん しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>キャベツ いら    | 742   |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 27.6  |      | 白鷗5組 千代7組<br>白山7.8組 城北6組<br>城山5組 泉いずみ<br>酒匂さかわ 鴨宮F組 |
|                                |    |  |                                      |  |  | 21.8  |      |   |
|                                |    |  |                                      |  |  | 1.6   |      |   |

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



なんと・さつま揚げ・梅なんと・かます・さば・玉ねぎ

食材は給食費と市の補助金でまかなわれています。



| 日                              | 曜日 | 献立名   | 主にエネルギーに<br>なる食品<br>(黄)              | 主に体の組織を<br>つくる食品<br>(赤)            | 主に体の調子を<br>整える食品<br>(緑)  | 1人あたり |      | 中止<br>など |
|--------------------------------|----|---|--------------------------------------|------------------------------------|--|-------|------|----------|
|                                |    |   |                                      |                                    |  | たんぱく質 | kcal |          |
| 醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。 |    |   |                                      |                                    |  | 塩分    | g    |          |
| 22                             | 月  | 牛乳<br>ご飯<br>鯖のごまだれかけ<br>冬瓜のすまし汁               | ご飯 片栗粉 油 砂糖<br>ごま                    | 牛乳 おから 味噌 鶏肉<br>梅 なた豆 豆腐 かつお節<br>鯖 | にんじん たまねぎ<br>とうがん こまつな   | 687   |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 19.6  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 21.0  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 2.0   |      |          |
| 24                             | 水  | 牛乳<br>中華丼(ご飯)<br>焼きしゅうまい 3個<br>ブルーベリータルト      | ご飯 ごま油 片栗粉 油<br>ブルーベリータルト            | 牛乳 豚肉 なた豆                          | しょうが にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>きくらげ もやし<br>チンゲンサイ<br>野菜入り肉焼売          | 805   |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 24.8  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 26.6  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 2.3   |      |          |
| 25                             | 木  | 牛乳<br>カうどん(ゆで麺)<br>大学芋                        | ゆでめん トック<br>さつまいも 油 砂糖<br>ごま         | 牛乳 鶏肉 なた豆<br>わかめ かつお節              | にんじん だいこん<br>しめじ ほうれん草   | 888   |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 26.4  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 21.6  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 2.9   |      |          |
| 26                             | 金  | 牛乳<br>ご飯<br>回鍋肉<br>いかのみりん焼き                   | ご飯 ごま油 片栗粉 油                         | 牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌<br>いか                 | しょうが にんにく<br>にんじん キャベツ<br>ピーマン 長ねぎ                               | 712   |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 32.1  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 20.0  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 2.0   |      |          |
| 29                             | 月  | 牛乳<br>まぜまぜキムチチャーハン(ご飯)<br>にらともやしのスープ<br>ヨーグルト | ご飯 ごま油<br>オイスターソース 油<br>春雨           | 牛乳 豚肉 なた豆 鶏肉<br>豆腐 ヨーグルト           | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>コーン 白菜キムチ<br>長ねぎ グリンピース<br>もやし キャベツ にら | 749   |      | 白鷗全校     |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 29.6  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 20.3  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 3.1   |      |          |
| 30                             | 火  | 牛乳<br>ソフトフランスパン<br>豚ひき肉のインド風煮<br>カラフルサラダ      | ソフトフランス 油<br>じゃがいも 砂糖<br>イタリアンドレッシング | 牛乳 豚肉 ひよこ豆<br>ハム                   | にんじん たまねぎ<br>もやし コーン いんげん<br>キャベツ                                | 741   |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 31.2  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 27.9  |      |          |
|                                |    |   |                                      |                                    |  | 3.5   |      |          |

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日学校へお知らせしています。

※揚げ油は、2回程度使用しています。

※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※アレルギーのある方は、確認表の表示を見てください。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

【URL】 [https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_center/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/)



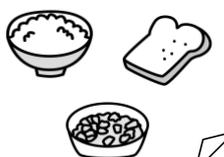
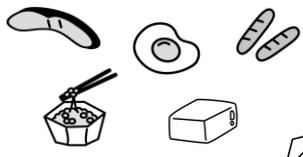
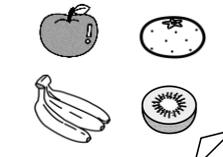
主食について  
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルゲンとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がございましたら学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。



## 朝ごはんをステップアップしてみましょう!

長い夏休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。生活リズムを整えるためにも朝ごはんは、とても大切です。朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーが補給されて元気に活動できるようになります。自分の朝ごはんを確認してみましょう。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <br><b>食べる習慣がない人</b><br>まずは、主食を食べることをめざしましょう。スープや果物でも良いです。朝に何かを口にすることから始めてみましょう。 | <br><b>主食だけ食べている人</b><br>主菜・副菜・果物・乳製品から食べやすいものを1品プラスしてみましょう。 | <br><b>主食+1品食べている人</b><br>さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスが整いやすくなります。 |
|--|---|--|

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| <b>主食</b><br> | <b>主菜</b><br> | <b>副菜</b><br> | <b>果物</b><br> | <b>乳製品</b><br> |
|---|--|--|---|---|



朝ごはんは、主食を決めて肉・魚・野菜などのおかずを追加し、無理のない範囲で少しずつステップアップしていきましょう。

**朝食を食べる  
メリット**

- ①集中力や記憶力がアップします!
- ②免疫力がアップします。
- ③生活リズムが整い、心も健康になります。

9月1日は7月分の納期限です。9月分の納期限は10月31日です。  
口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高のご確認をお願いします。