



小田原市学校給食センター

| 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)    | 主に体の調子を整える食品<br>(緑)                                         | エネルギー | kcal | 中止<br>など |
|--------------------------------|----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-------|------|----------|
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | たんぱく質 | g    |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 脂質    | g    |          |
| 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    |          |
| 1                              | 水  | 牛乳<br>ご飯<br>鶏肉の玉ねぎソースかけ<br>大根とじゃが芋のピリ辛そぼろ煮           | ご飯 油 砂糖<br>じゃがいも 片栗粉                              | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>大豆ミート          | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>だいこん いんげん                         | 801   |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 33.8  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 27.0  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 1.9   |      |          |
| 2                              | 木  | 牛乳<br>味噌ラーメン(ホットラーメン)<br>いわしのカリカリフライ(2本)<br>青のり粉ふきいも | ホットラーメン ごま油<br>油 じゃがいも                            | 牛乳 豚肉 味噌 わかめ<br>いわしフライ 青のり | しょうが にんにく<br>にんじん キャベツ<br>もやし にら                            | 860   |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 34.4  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 28.0  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 3.2   |      |          |
| 3                              | 金  | 牛乳<br>ハヤシライス(ご飯)<br>野菜ソテー                            | ご飯 油                                              | 牛乳 豚肉 脱脂粉乳<br>ウインナー        | にんにく たまねぎ<br>にんじん グリンピース<br>キャベツ ピーマン<br>コーン いんげん           | 797   |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 27.5  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 24.3  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 2.6   |      |          |
| 6                              | 月  | 牛乳<br>栗とさつま芋のご飯(ご飯)<br>お月見だんご汁                       | ご飯 油 さつまいも<br>砂糖 栗 白玉                             | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉               | にんじん ごぼう<br>しいたけ しめじ<br>いんげん たまねぎ<br>だいこん こまつな              | 769   |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 25.3  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 19.6  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 1.9   |      |          |
| 7                              | 火  | 牛乳<br>米粉パン りんごジャム<br>豚肉のジンギスカン焼き<br>コーンクリームスープ       | 米粉パン りんごジャム<br>油 砂糖 じゃがいも<br>マーガリン 小麦粉            | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>脱脂粉乳           | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>コーン こまつな                          | 878   |      | 白山全校     |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 41.6  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 38.3  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 3.6   |      |          |
| 8                              | 水  | 牛乳<br>ご飯<br>揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ(1個)<br>きのこのピリから炒め         | ご飯 油 砂糖 片栗粉<br>ごま油                                | 牛乳 揚げ出し豆腐<br>鶏肉 豚肉         | しょうが にんじん<br>グリンピース ごぼう<br>つきこんにやく しめじ<br>たまねぎ えだまめ<br>こまつな | 715   |      | 泉全校      |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 25.5  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 23.0  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 1.4   |      |          |
| 9                              | 木  | 牛乳<br>ジャージャー麺(ホットラーメン)<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ブルーベリーゼリー  | ホットラーメン ごま油<br>砂糖 片栗粉<br>イタリアンドレッシング<br>ブルーベリーゼリー | 牛乳 豚肉 レバーチップ<br>味噌 ハム      | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>長ねぎ えだまめ<br>きゅうり キャベツ<br>コーン      | 869   |      | 千代全校     |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 33.9  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 22.1  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 3.8   |      |          |
| 15                             | 水  | 牛乳<br>豚肉の生姜焼き丼(ご飯)<br>まぐろカツ<br>りんごのシロップ漬け            | ご飯 油                                              | 牛乳 豚肉 高野豆腐<br>マグロカツ        | しょうが にんじん<br>たまねぎ めんま<br>こまつな りんご缶                          | 843   |      | 鴨宮全校     |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 29.7  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 27.7  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 1.5   |      |          |
| 16                             | 木  | 牛乳<br>味噌ちゃんこうどん(ゆで麺)<br>たこ天のたこ焼き風                    | ゆでめん ごま油 片栗粉                                      | 牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌<br>たこ天 青のり    | にんじん だいこん<br>はくさい 長ねぎ                                       | 792   |      | 城山全校     |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 35.2  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 22.0  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 3.2   |      |          |
| 17                             | 金  | 牛乳<br>ボークカレーライス(麦入りご飯)<br>もやしと切干大根のナムル風              | ご飯 麦 油 じゃがいも<br>片栗粉 砂糖 ごま油 ごま                     | 牛乳 豚肉 ベーコン                 | にんにく たまねぎ<br>にんじん 切り干し大根<br>もやし こまつな                        | 829   |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 25.3  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 28.0  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 2.9   |      |          |
| 20                             | 月  | 牛乳 ご飯 鯖のカレー醤油焼き<br>白菜と厚揚げのピリ辛煮                       | ご飯 油 砂糖                                           | 牛乳 さば 豚肉 味噌<br>厚揚げ         | にんにく にんじん<br>たまねぎ はくさい<br>こまつな                              | 813   |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 34.9  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 28.7  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 2.0   |      |          |
| 21                             | 火  | 牛乳 チーズパン<br>鶏肉の香り揚げ<br>焼きそば風スパゲティ                    | チーズパン 片栗粉 油<br>スパゲティ                              | 牛乳 鶏肉 青のり 豚肉               | しょうが にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>もやし ピーマン                          | 869   |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 39.3  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 38.8  |      |          |
|                                |    |                                                      |                                                   |                            |                                                             | 3.4   |      |          |

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



なると・たこ天・はんぺん



食材料は給食費と  
市の補助金で  
まかなわれています。



