

10 月

献立予定表(中学校)



小田原市学校給食センター

					וינו	出原市学校	を	
	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルキ゜ー	kcal	
日						たんぱく質	g	中止
			(典)	(91/)	(10)()	脂質	g	など
			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 ご飯 鶏肉の玉ねぎソースがけ 大根とじゃが芋のピリ辛そぼろ煮			しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん いんげん	801		
			ご飯 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉		33.8		
			じゃがいも 片栗粉	大豆ミート		27.0		
						1.9		
	木	牛乳 味噌ラーメン(ホットラーメン) いわしのカリカリフライ(2本) 青のり粉ふきいも	ホットラーメン ごま油 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 味噌 わかめ いわしフライ 青のり	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし にら	860		
						34.4		
2						28.0		
						3.2		
	金	4乳 ハヤシライス(ご飯) 野菜ソテー ・カ月見献立 牛乳			にんにくたまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ピーマン コーン いんげん	797		
3			ご飯油	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ウインナー		27.5		
						24.3		
						2.6		
						769		
		4乳	である 沖 そうましょ		にんじん ごぼう しいたけ しめじ いんげん たまねぎ だいこん こまつな	25.3		
6	月	来とさつま芋のご飯(ご飯) お月見だんご汁	ご飯 油 さつまいも 砂糖 栗 白玉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉		19.6		
						1.9		
						878		
		牛乳 米粉パン りんごジャム 豚肉のジンギスカン焼き コーンクリームスープ	米粉パン りんごジャム 油 砂糖 じゃがいも マーガリン 小麦粉		しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン こまつな			- 白山全校 -
7	火			牛乳 豚肉 鶏肉 脱脂粉乳		41.6		
				かしか日イソノイム		38.3		
						3.6		
		牛乳 ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ(1個) きのこのビリから妙め			しょうが にんじん	715		
8	水		ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 揚げ出し豆腐 鶏肉 豚肉	グリンピース ごぼう つきこんにゃく しめじ たもぎたけ まいたけ こまつな	25.5		泉全校
						23.0		
						1.4		
	木	中乳 (ホットラーメン) キャベッとコーンのサラダ ブルーベリーゼリー	ホットラーメン ごま油 砂糖 片栗粉 イタリアンドレッシング ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 レバーチップ 味噌 ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	869		千代全校
9						33.9		
						22.1		
						3.8		
	水	牛乳 豚肉の生姜焼き井(ご飯) まぐろカツ りんごのシロップ漬け	ご飯 油	牛乳 豚肉 高野豆腐 マグロカツ	しょうが にんじん たまねぎ めんま こまつな りんご缶	843		- 鴨宮全校
15						29.7		
						27.7		
						1.5		
	木	牛乳 味噌ちゃんこうどん(ゆで麺) 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 たこ天 青のり	にんじん だいこん はくさい 長ねぎ	792		- 城山全校 -
16						35.2		
10						22.0		
						3.2		
		牛乳 ポークカレーライス(麦入りご飯) もやしと切干大根のナムル風	ご飯 麦 油 じゃがいも 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 にんじん 切り干し大根 もやしこまつな	829		
17	金					25.3		
17						28.0		
						2.9		
	月	牛乳ご飯 鯖のカレー醤油焼き 白菜と厚揚げのピリ辛煮	ご飯 油 砂糖	牛乳 さば 豚肉 味噌 厚揚げ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい こまつな	813		
0.0						34.9		
20						28.7		
						2.0		
21	火	牛乳 チーズパン 鶏肉の香り揚げ 焼きそば風スパゲティ	チーズパン 片栗粉 油 スパゲッティ	牛乳 鶏肉 青のり 豚肉	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	869		
						39.3		
						38.8		
						3.4		
						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。



日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルキ・ー たんぱく質 脂質	kcal g	中止 など
			醤油・ケチャッ	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。				1
22	水	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 さけ 豚肉	にんじん たまねぎ しらたき いんげん	758		
						34.0		
						22.2		
						2.2		
23	木	牛乳 (ソフト麺) ミートソース カラフル野菜のイタリアンサラダ	ソフトめん 油 バター 小麦粉 イタリアンドレッシング		にんにくたまねぎ にんじんトマト きゅうり コーン いんげん キャベツ	858		
				牛乳 豚肉 ひよこ豆 ハム		32.2		
						25.1		
						3.0		
24		牛乳 こぎつねごはん(ご飯) 大根のスープ いちごヨーグルト	ご飯 油 砂糖		しょうが ごぼう にんじん いんげん にんにく たまねぎ だいこん ほうれん草	768		- - - 城北全校
	金			牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 いちごヨーグルト		31.0		
						24.4		
						2.1		
	月	牛乳 ご飯 はんぺんの天ぷら マーボー春雨			しょうが にんにく にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ にら	741		
27			ご飯 油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	牛乳 はんぺん おから 豚肉		23.8		_
						22.3		_
						2.1		
28	火	牛乳 ロールパン ハロウィンハンバーグ ABCスープ ミルメークココア	ロールパン 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ミルメークココア	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	746		_
						30.9		_
						31.1		-
						2.2		
29	水	牛乳 ご飯 鶏肉の辛味焼き 豚肉と大根の煮物	ご飯 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 枝豆とじゃこの揚げボール 高野豆腐	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だいこん いんげん	776		- - 泉全校 -
						35.5		
						26.8		
						2.1		
	木	牛乳 中華あんかけラーメン(ホットラーメン) 焼き餃子(4個)	ホットラーメン ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 なると 餃子	しょうが にんじん たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ	817		-
30						33.7		-
						21.9		-
		クロウィン献立				2.5		
31	金	牛乳 まぜまぜチキンライス(麦入りご飯) かぼちゃのクリームシチュー	ご飯 麦 油 片栗粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ 野菜ミックス にんじん かぼちゃ こまつな	823]
						28.7		
						27.1		
						3.3		

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

※揚げ油は、3回程度使用しています。

★市のホームページに給食の写真を 掲載しています。

※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。

[URL]



<u>主食について</u> 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。 ご不明な点がありましたら学校給 食センター(36-7512)までご連 絡ください。

https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/

スポーツと食事について

スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。食事は練習と同じくらいとても大切なもの です。 栄養バランスをととのえながら、量を増やし、エネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

筋力・瞬発力をつけたい人

たんぱく質を含む食品

カルシウムを含む食品









筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。 ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも 多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨を つくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人

炭水化物を含む食品









エネルギー源の炭水化物を含む食品とこれをエネル ギ―にかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。 また体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ 鉄を含む食品も大切です。