



9月

献立予定表 (中学校)



市のホームページにも掲載しています。



小田原市豊川学校給食共同調理場

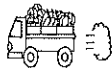
日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止 など	
							たんぱく質		g
							脂質		g
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。						塩分	g		
3	水	牛乳(ホットラーメン) 豆乳ちゃんぽん チキンナゲット	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なんと 味噌 豆乳 チキンナゲット	にんじん たまねぎ もやし こまつな	857			
						39.8			
						27.3			
						2.9			
4	木	牛乳(麦入りご飯) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ご飯 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんごソース キャベツ コーン えだまめ	787			
						24.9			
						26.5			
						2.2			
5	金	牛乳 ご飯 ホイコーロー ワンタンスープ	ご飯 油 砂糖 ワンタン	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ 葉ねぎ	741			
						30.0			
						21.6			
						2.7			
8	月	牛乳 黒パン ハンバーグ ABCスープ 青のり粉ふきいも	黒パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ベーコン 青のり	にんじん たまねぎ キャベツ	730			
						31.3			
						25.1			
						3.2			
9	火	牛乳 ご飯 韓国風肉じゃが もやしのナムル	ご飯 ごま油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しらたき いんげん もやし	747			
						28.0			
						22.3			
						1.8			
10	水	牛乳(ゆでめん) けんちん風うどん 肉団子の甘酢あん	ゆでめん 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 肉団子	にんじん だいこん ごぼう こまつな	866			
						37.4			
						28.8			
						2.7			
11	木	牛乳 ご飯 さばの竜田揚げ 大根と鶏肉の煮物	ご飯 油 片栗粉 砂糖	牛乳 さば おから 鶏肉	しょうが にんじん だいこん いんげん	795			
						29.3			
						28.1			
						2.1			
12	金	牛乳(麦入りご飯) タッカルビ丼 中華風コーンスープ プリンタルト	ご飯 麦 油 砂糖 ごま油 プリンタルト	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン こまつな	830			
						30.5			
						27.6			
						2.5			
16	火	牛乳(麦入りご飯) タコライス もずくのスープ キャベツ炒め	ご飯 麦 油 ごま油	牛乳 豚肉 レバーチップ 大豆ミート 鶏肉 もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン 長ねぎ キャベツ	755			
						28.6			
						22.0			
						2.6			
17	水	牛乳(ホットラーメン) 醤油ラーメン 揚げ餃子	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なんと 餃子	にんにく しょうが にんじん もやし めんま 長ねぎ	870			
						37.7			
						28.5			
						3.0			
18	木	牛乳(ご飯) ツナとコーンの彩り丼 鶏団子汁 ヨーグルト	ご飯 油 砂糖	牛乳 ツナ 肉団子 ヨーグルト	しょうが にんじん コーン えだまめ だいこん たまねぎ こまつな	747			
						27.7			
						21.3			
						2.4			
19	金	牛乳 ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 青菜ともやしのごま炒め	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 大豆ミート 凍り豆腐 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ もやし こまつな	782			
						34.1			
						26.2			
						2.0			

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



さば なんと巻き さつま揚げ 葉ねぎ



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)	エネルギー	kcal	中止 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	
22	月	牛乳 ぶどうパン 照り焼きチキン ポークビーンズ	ぶどうパン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	815		
						41.6		
						32.0		
						2.5		
24	水	牛乳 (ソフトめん) トマトソース ジャーマンポテト	ソフトめん 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	851		
						32.0		
						24.8		
						2.4		
25	木	牛乳 ご飯 豚肉のチャプチェ わかめと豆腐のスープ	ご飯 ごま油 砂糖 春雨 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ 長ねぎ	739		
						29.6		
						22.4		
						2.3		
26	金	牛乳 (さくら飯) こぎつねご飯 さつまいもの豚汁	さくら飯 油 砂糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	にんじん しめじ ごぼう だいこん	795		
						31.2		
						26.4		
						3.0		
29	月	牛乳 ソフトフランスパン 豚ひき肉のインド風煮 コーンのソテー ぶどうゼリー	ソフトフランス 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	750		
						29.3		
						26.6		
						3.4		
30	火	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン ごぼう炒め	ご飯 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 おから 豚肉 さつま揚げ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにゃく	834		
						32.1		
						29.9		
						2.0		

※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、3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、概況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/educh/education/sl/menu/school_lunch/menu_toyokawa/



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
点がありましたら豊川学校給食共同
調理場(36-8451)までご連絡くださ
い。



お子さんが通う学校
給食の献立確認や、簡
単なアレルギーエッ
プができるアプリです。 ▲iPhone用 ▲Android用



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。



食べる習慣がない人

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。

主食だけ食べている人

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。



主食+1品食べている人

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。



主食	主菜	副菜	果物	乳製品



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。