



10 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

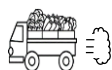
日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子 を整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止 など
						たんぱく質	g	
						脂質	g	
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。						塩分	g	
1	水	牛乳 (ホットラーメン) 塩コーンラーメン 大学芋	ホットラーメン 油 さつまいも 水あめ 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 なんと	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ	838		
						26.2		
						20.2		
						2.9		
2	木	牛乳 麦入りご飯 鶏肉のピリ辛焼き 青菜とこんにゃくの和風炒め	ご飯 麦 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく 長ねぎ しょうが にんじん つきこんにゃく コーン こまつな	741		
						31.6		
						25.5		
						1.5		
3	金	牛乳 ご飯 うさぎハンバーグ いも団子汁	十五夜献立 ご飯 油 砂糖 片栗粉 いももち	牛乳 ハンバーグ 豚肉	ごぼう にんじん だいこん こまつな	749		
						25.3		
						20.2		
						1.9		
6	月	牛乳 米粉パン ペンのトマトソース チンゲンサイのソテー	米粉パン 油 ペンネマカロニ	牛乳 豚肉 大豆ミート ベーコン	にんにく たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ コーン	781		
						36.1		
						28.1		
						3.5		
7	火	牛乳 麦入りご飯 鮭の塩焼き 豚汁	キャベツ炒め 目愛護デー献立 ご飯 麦 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 味噌	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ キャベツ	744		
						34.0		
						22.9		
						2.8		
8	水	牛乳 (ゆでめん) きのこうどん 肉団子のケチャップあん ブルーベリーゼリー	ゆでめん 砂糖 油 片栗粉 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 肉団子	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ しいたけ 長ねぎ こまつな	839		
						33.0		
						22.4		
						3.3		
9	木	牛乳 (ご飯) ピビンパ トックのスープ	ご飯 ごま油 砂糖 ごま 油 トック	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ	751		
						26.7		
						20.2		
						2.0		
15	水	牛乳 (ホットラーメン) サンマーメン 揚げ焼売	ホットラーメン ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 焼売	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ もやし にら	851		
						35.7		
						26.7		
						2.7		
16	木	牛乳 (ご飯) ハヤシライス ウインナーと野菜のソテー	ご飯 油 マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	826		
						25.8		
						28.9		
						2.9		
17	金	牛乳 ご飯 チキンカツ さつまい	ご飯 小麦粉 パン粉 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん こんにゃく 長ねぎ	766		
						28.4		
						22.3		
						1.8		
20	月	牛乳 チーズパン 豚肉のコロッケ ラビオリのスープ	チーズパン 油 コロッケ	牛乳 ウインナー ラビオリ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	796		
						28.6		
						33.0		
						3.3		
21	火	牛乳 (ご飯) 小松菜豚肉丼 焼きぎょうざ ミックスフルーツ	ご飯 油 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 餃子	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな もも りんご みかん	810		
						27.8		
						22.8		
						1.4		

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



なるとまき さつまあげ

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	水	牛乳 (ソフト麺) カレーソース 温野菜 たまねぎドレッシング	ソフトめん 油 マーガリン 小麦粉 たまねぎドレッシング	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆乳	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	836		
						30.5		
						23.7		
						2.0		
23	木	牛乳 麦入りご飯 いわしフライ 野菜炒め ふりかけ(野菜)	ご飯 麦 油 片栗粉	牛乳 いわしフライ 豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 野菜ふりかけ	736		
						25.5		
						22.9		
						2.1		
24	金	牛乳 ご飯 豚肉のしょうが炒め 海藻スープ	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かいそうサラダ	しょうが たまねぎ にんじん	739		2年生中止
						31.8		
						24.4		
						2.3		
27	月	牛乳 ロールパン ガーリックチキン パンプキンシチュー	ロールパン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	843		
						37.4		
						39.2		
						3.0		
28	火	牛乳 (さくら飯) 秋の香りご飯 なめこのみそ汁 クレープ	さくら飯 油 砂糖 栗 さつまいも クレープ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	にんじん しめじ いんげん たまねぎ なめこ	763		
						23.9		
						20.2		
						3.3		
29	水	牛乳 (ホットラーメン) ワンタン麺 春巻き	ホットラーメン ごま油 ワンタン 油	牛乳 豚肉 春巻き	にんにく しょうが にんじん めんま もやし 長ねぎ こまつな	857		
						30.3		
						25.0		
						3.5		
30	木	牛乳 麦入りご飯 さわらの塩こうじ焼き 肉じゃが	ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 さわら 豚肉	しょうが にんじん しらたき たまねぎ いんげん	755		
						33.2		
						21.1		
						1.7		
31	金	牛乳 ご飯 チンジャオロース 豆腐とにらの中華スープ	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら	731		
						29.8		
						22.1		
						2.2		

※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。

※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/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。



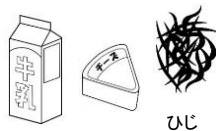
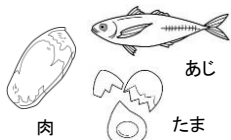
スポーツと食事について

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

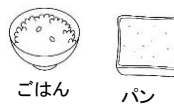


筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。
ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人

炭水化物を含む食品

ビタミンB群やC、鉄を含む食品



エネルギー源の炭水化物を含む食品とこれをエネルギー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。

9月分の納期限は10月31日です。10月分の納期限は12月1日です。口座振替の方は、納期限が振替日となります。残高の確認をお願いします。