



9 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市国府津学校給食共同調理場

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ	kcal g	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きざいしてありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
3	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) とうにゅうちゃんぽん チキンナゲット	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とうにゅう チキンナゲット	にんじん たまねぎ もやし こまつな	603		
						28.7		
						19.9		
						2.2		
4	木	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	645		
						21.1		
						22.5		
						1.7		
5	金	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ はねぎ	608		
						24.8		
						18.5		
						1.9		
8	月	ぎゅうにゅう くらパン ハンバーグ ABCスープ あおのりこふきいも	くらパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ	600		
						27.3		
						22.0		
						2.5		
9	火	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 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	612		
						23.5		
						19.0		
						1.3		
10	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) けんちんふううどん にくだんごのあまずあん プリンタルト	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ プリンタルト	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ にくだんご	にんじん だいこん ごぼう こまつな	689		
						25.8		
						25.8		
						2.1		
11	木	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) タッカルビどん ちゅうかふうコーンスープ	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	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	600		
						25.0		
						18.6		
						1.7		
12	金	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ だいこんととりにくののもの	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さば おから とりにく	しょうが にんじん だいこん いんげん	653		
						24.4		
						23.8		
						1.7		
16	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) タコライス もずくのスープ キャベツいため	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート とりにく もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン ながねぎ キャベツ	621		
						23.7		
						19.0		
						2.1		
17	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン あげぎょうぎ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ぎょうぎ	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	619		
						27.3		
						22.1		
						2.1		
18	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナとコーンのいりどりどん とりだんごじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし にくだんご 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	626		
						23.6		
						18.7		
						2.0		
19	金	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのそぼろに あおなともやしのごまいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート こおりどうふ とりにく	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	639		
						28.2		
						22.2		
						1.6		

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



たまねぎ・はねぎ・なると・さつまあげ・さば



食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのしょうしを とどのえるしょくひん (みどり)	エネルギー	kcal	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。			たんぱくしつ	g	
						ししつ	g	
22	月	ぎゅうにゅう ぶどうパン てりやきチキン ポークビーンズ	ぶどうパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	633		
						32.5		
						25.7		
						1.9		
24	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) トマトソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	644		
						25.1		
						20.7		
						1.9		
25	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのチャプチェ わかめととうふのスープ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン えのきたけ ながねぎ	605		
						24.5		
						19.1		
						1.6		
26	金	ぎゅうにゅう (さくらめし) こぎつねごはん さつまいものとんじる	さくらめし あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ ごぼう だいこん	647		
						26.2		
						23.5		
						2.4		
29	月	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン ぶたひきにくのインドふうに コーンのソテー ぶどうゼリー	ソフトフランス あぶら じゃがいも さとう マーガリン ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	604		
						24.2		
						22.1		
						2.4		
30	火	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ごぼういため	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにゃく	672		
						25.8		
						24.5		
						1.7		