IO 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。

小田原市国府津学校給食共同調理場

			主にエネルギーに	主に体の組織を	主に体の調子を	エネルキ゛ー	kcal		
l	n33 17	±1. ± 1.	なる食品	つくる食品	整える食品	たんぱく質	g	中止	
日	曜日	献立名	(黄)	(赤)	(緑)	脂質	g	など	
							g		
			ホットラーメン 油		にんにく しょうが	842			
1	١.	牛乳(ホットラーメン) 塩コーンラーメン 大学芋	さつまいも 水あめ		にんじん もやし	26.2			
	水		砂糖 ごま	牛乳 豚肉 なると	キャベツ コーン				
					長ねぎ	2.9			
	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		1-11-1 = hati	750			
					にんにく 長ねぎ	31.8			
2				牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん つきこんにゃく	25.6			
					コーン こまつな	1.5			
					コーノ こま フな	758			
		牛乳 ご飯     うさぎハンバーグ     いも団子汁	ご飯 油 砂糖 片栗粉 白玉	牛乳 ハンバーグ	ごぼう にんじん だいこん こまつな	26.6			
3	金			千乳 ハンハーク   豚肉		20.4			
						1.9			
						787			
		牛乳 米粉パン	米粉パン油	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ トマト にんじん チンゲンサイ コーン	36.5			
6	月	ペンネのトマトソース	木材ハン 油マカロニ	大豆ミート		28.4			
		チンゲンサイのソテー	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	ベーコン		3.7			
						752			
		450 + 11 - 150 0+ - 15 15 15	~^~ + \l ~\+\\	4到 211 时上 一卉	ごぼう にんじん	34.2			
7	火	牛乳 麦入りご飯 鮭の塩焼き 豚汁 キャベツ炒め	ご飯麦油ごま油	牛乳 さけ 豚肉 豆腐	こんにゃく だいこん 長ねぎ キャベツ				
			じゃがいも	味噌		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餡 ブルーベリーゼリー 献立	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	842			
					えのきたけまいたけ	33.1			
					しいたけ 長ねぎ	22.5			
					こまつな	3.3			
9	木	給食はありません							
	水	牛乳 (ホットラーメン) サンマーメン 揚げシュウマイ	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	855			
15						35.8			
13						26.8			
						2.7			
	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	牛乳 豚肉 ウイン	にんにく にんじん たまねぎ	801			
16						25.7			
'			小麦粉	ナー	マッシュルーム	26.3			
					コーン キャベツ	3.0			
	金	牛乳 ご飯 チキンカツ さつま汁	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	775			
17						28.5			
' '						22.4			
						1.8			
	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	800			
20						28.7			
20						33.1			
						3.3			
21		牛乳 (ご飯) 小松菜豚肉井 焼き餃子 ミックスフルーツ	ご飯 油 砂糖 オイスターソース 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 ミックスフルーツ缶	819			
						28.0			
						22.9			
						1.5			

# 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・さつま揚げ



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							エネルキ゛ー	kcal	
日   曜日   秋立名   (黄) (素) (様)			献立名			整える食品			
日本のサチャップ・調味料・香辛料などは、記載しておりません。	日	曜日							· ·
22 水   中乳 (ソフト麺) カレーソース 温野菜 玉ねぎドレッシング 玉ねぎドレッシング 玉ねぎドレッシング まねぎドレッシング こう こう こう こう こんじん たまねぎ りんごソース こう こんじん たまねぎ キャベツ コーン こう こんじん たまねぎ キャベツ コーン こう こんじん たまねぎ キャベツ サーン こう こんじん たまねぎ キャベツ サーン こう こんじん たまねぎ キャベツ もやし 野菜 ぶりかけ (やさい) こ飯 麦油 片栗粉 にんじん かまねぎ にんじん かまねぎ にんじん かばちゃ こまつな こっな こっな こっな こっな こっな こっな こっな こっな こっな こっ				授油,左手,,,,,		   マセリキサ/		_	4.0
22 水 カレーソース 温野菜 玉ねぎドレッシング マーガリン 小麦粉 大豆ミート 豆乳 25.2   23 木 野菜炒め ぶりかけ(やさい) 生乳 乗入りご飯 いわしフライ 野菜 かめ ぶりかけ(やさい) 生乳 豚肉 鶏肉 牛乳 豚肉 鶏肉 上かったまねぎ キャベツ もやし 野菜 ぶりかけ (かさい) たまねぎ フタム (にんじん たまねぎ キャベツ もやし 野菜 ぶりかけ (かさい)   24 金 豚肉のしょうが炒め 海藻スープ ご飯 油 砂糖 片栗粉 (たうか たまねぎ にんじん (たまねぎ にんじん (たまねぎ にんじん) 24.5   27 月 ガーリックチキン パンプキンシチュー (アンプキンシチュー) ロールパン 油砂糖 片栗粉 (たら飯 ) 小麦粉 マーガリン (たんじん) はんじん たまねぎ にんじん かばちゃ こまつな (こんじん かばちゃ こまつな (こんじん かばちゃ こまつな (こんじん しめじ いんげん たまねぎ なめこのみぞけ クレープ (カープ) 10人 (大きん はん) (たんじん はん) (たんじん かばちゃ こまつな (こんじん しめし いんげん たまねぎ なめこのみぞけ クレープ (こんじん しん) (こんじん しん) (こんじん しん) (こんじん しん) (こんじん しん) (こんじん めんま セラレープ) (こんじん めんま セラレー) (こんじん かんま セラレー) (こんじん かんま セラレー) (こんじん たまねぎ なめこ (こんじん たまねぎ なめこ (こんじん たまねぎ なめこ (こんじん たまねぎ なめこ (こんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 大きん) (こんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 大きん) (こんじん たまねぎ たけのこ ピーマン とこ.2.3   30 木 生乳 ご飯 青椒肉絲 巨腐とにらの中華スープ (利力) (たんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 大きん) (こんじん たまねぎ たけのこ ピーマン とこ.2.3   31 金 給食 (はありません) (4月分) (たんじん たまねぎ たけのこ ピーマン とこ.2.3								_	
大豆ミート		水	カレーソース 温野菜	マーガリン 小麦粉	大豆ミート	たまねぎ りんごソース			
1	22								
23   本   中乳 麦入りご飯 いわしフライ   野菜炒め   ご飯 麦 油 片栗粉   中乳 豚肉 鶏肉   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日本   日									
23   本   野菜炒め   で飯 麦 油 片栗粉   上乳   下水ツ + 中乳   下水ツ + 下水 + 下水									
23   木 野菜炒め   ぶりかけ(やさい)   で飯 麦 油 片栗粉   豚肉   野菜 ぶりかけ   でも		木	野菜炒め ふりかけ(やさい) 牛乳 ご飯 豚肉のしょうが炒め	ご飯 麦 油 片栗粉	下内 牛乳 下内 鶏肉 豆腐	キャベツ もやし 野菜ふりかけ しょうが たまねぎ	—		
1.8	23								
24 金									
24 金 牛乳 ご飯									
24   金	24	金							
27									
27   月   中乳 ロールパン   10   10   10   10   10   10   10   1									
27   月   牛乳 ロールパシ 油砂糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 水 分 マーガリン 軟立 小麦粉 マーガリン 水 参りで飯 なめこのみそ汁 クレープ ヤー三夜献立 ヤ乳 鶏肉 豚肉 にんじん しめじ いんげん たまねぎ なめこのみそ汁 クレープ ファタン麺 春巻き   中乳 鶏肉 豚肉 にんじん しめじ いんげん たまねぎ 20.3 3.4     29   水 中乳 (ホットラーメン) ワンタン麺 春巻き   ホットラーメン でま油 ワンタン 油   上半乳 豚肉 春巻き にんじん しめんま もやし にんじん めんま もやし 長ねぎ こまつな 3.5     30   木 中乳 ご飯 青椒肉絲 豆腐とにらの中華スープ   ご飯 油 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ごま油 豆腐 体噌 25.0 長ねぎ こまつな 3.5   たいんにく 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 2.3     31   金   給食はありません   49月分 給食費		月	牛乳 ロールパン ガーリックチキン ハロウィン	片栗粉 じゃがいも		にんじん かぼちゃ			
27								3	
大型	27								
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 さくら飯油砂糖果 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 24.2   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 にんにくしょうがにんじんめんまない。 にんじん めんまない。 にんじん めんまない。 もやしたいんだんたまねぎたけのこピーマンもやしにらったけのこピーマンもやしにらった。 30.4   30 木 生乳 ご飯 青椒肉絲 豆腐とにらの中華スープ ご飯油砂糖 オイスターソース 片栗粉ごま油 牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 にんにくしようがにんじんたまねぎたけのこピーマンもやしにらった。 747   31 金 給食はありません 9月分給食費							2.9		
28   火   秋の香りご飯 なめこのみそ汁 クレープ ヤーラ でつまいも クレープ でつま場げ 豆腐 味噌   これにんじん じめじ いんげん たまねぎ なめこ コスタン なめこ コスタン であるこ コスタン 本の このの でのようが にんじん めんま もやし 長ねぎ こまつな コスタン 本の このの である こまった コスターソース 片 栗粉 ごま油 コスターフース カー である この コスターマン もやし にら コスターマン もかし にんじん かんま はんじん かんま はんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もかし にら コスターマン もかし にら コスターマン もかし にんじん かんま はんじん かんま はんしん かんま はんしん かんま はんじん かんま はんしん か		火	秋の香りご飯 なめこのみそ汁		さつま揚げ	いんげん たまねぎ	772		
28   火   なめこのみそ汁   さつまいも クレープ   でつま揚げ   立成	28						24.2	)	
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 にんじん めんま もやし にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら こ。30.2   30 木 牛乳 ご飯 青椒肉絲 豆腐とにらの中華スープ ご飯 油 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ごま油							20.3	}	
29 水 牛乳 (ホットラーメン) フンタン麺 春巻き ホットラーメン ごま油 フンタン油 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 3.5   30 木 牛乳 ご飯 青椒肉絲 豆腐とにらの中華スープ ご飯 油 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ごま油 豆腐 牛乳 豚肉 味噌 頭肉 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら 2.3   31 金 給食はありません							3.4		
29 水 牛乳 (ホットラーメン) フンタン麺 春巻き ボットラーメン ごま油 ワンタン油 牛乳 豚肉 春巻き にんじん めんま もやし 25.0 長ねぎ こまつな 3.5   30 木 牛乳 ご飯 青椒肉絲 豆腐とにらの中華スープ ご飯 油 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ごま油 豆腐 牛乳 豚肉 味噌 気んじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら 2.3 22.2 まつし 22.2 まつし 22.2 まつし 2.3   31 金 給食はありません		水	牛乳(ホットラーメン)	ごま油	牛乳 豚肉 春巻き	にんじん めんま もやし	860		
1							30.4	-	
Raぎ こまつな   3.5   1.0	29						25.0	)	
30   木   牛乳 ご飯 青椒肉絲 豆腐とにらの中華スープ   ご飯 油 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ごま油   牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら   30.2     31   金   給食はありません   9月分 給食費							3.5		
30 木 牛乳 ご飯 青椒肉絲 豆腐とにらの中華スープ オイスターソース 片栗粉 ごま油 鶏肉 豆腐 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら 22.2   31 金 給食はありません 4月分 給食費		木		オイスターソース	鶏肉	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン	747		
31 金 金 片栗粉 ごま油 豆腐 たけのことーマン もやしにら 22.2   4 会しません 4 会しません 9月分 給食費	20						30.2		
1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	30						22.2	)	
31   金   給食はありません   給食費							2.3		
31   金   給食はありません   給食費		金	給食はありません					<u> </u>	0.0
	31							*	
				(F & (4) / 5 (5)			مُنْ الْمُنْ	B	納期限

※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/educationsl/menu/school\_lunch/menu\_kozu/

#### 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 りましたら国府津学校給食共同調理場 (48-1862)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

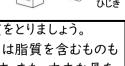
たんぱく質を含む食品

\_\_ 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





お子さんが通う学校 給食の献立確認や、簡 単なアレルギーチェッ クができるアプリです。









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。