



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。
小田原市国府津学校給食共同調理場

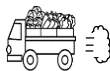
日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止 など
			醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。			たんぱく質	g	
						脂質	g	
						塩分	g	
1	水	牛乳（ホットラーメン） 塩コーンラーメン 大学芋	ホットラーメン 油 さつまいも 水あめ 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 なんと	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ	842		
						26.2		
						20.2		
						2.9		
2	木	牛乳 麦入りご飯 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	750		
						31.8		
						25.6		
						1.5		
3	金	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 豚肉	ごぼう にんじん だいこん こまつな	758		
						26.6		
						20.4		
						1.9		
6	月	牛乳 米粉パン ペンネのトマトソース チンゲンサイのソテー	米粉パン 油 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	787		
						36.5		
						28.4		
						3.7		
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 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	752		
						34.2		
						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	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	842		
						33.1		
						22.5		
						3.3		
9	木	給食はありません						
15	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		
						35.8		
						26.8		
						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	801		
						25.7		
						26.3		
						3.0		
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	775		
						28.5		
						22.4		
						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	800		
						28.7		
						33.1		
						3.3		
21	火	牛乳（ご飯） 小松菜豚肉丼 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～



なんと・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	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 玉ねぎドレッシング	ソフトめん 油 マーガリン 小麦粉 玉ねぎドレッシング	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	855			
						31.5			
						25.2			
						2.5			
23	木	牛乳 麦入りご飯 いわしフライ 野菜炒め ふりかけ(やさい)	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	742			
						25.5			
						22.9			
						1.8			
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	749			
						32.1			
						24.5			
						2.4			
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	821		
							37.3		
							37.6		
							2.9		
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	772		
							24.2		
							20.3		
							3.4		
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	860			
						30.4			
						25.0			
						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	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	747			
						30.2			
						22.2			
						2.3			
31	金	給食はありません						9月分 給食費 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/educ/educations/menu/school_lunch/menu_kozu/ 【国府津共同調理場】

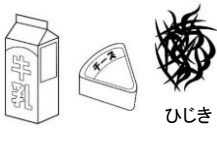
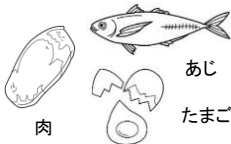
スポーツと食事について

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。