



10 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市豊川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)	たんぱくしつ	kcal	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、きざいてありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
1	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン だいがくいも	ホットラーメン あぶら さつまいも みずあめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン ながねぎ	635		
						20.6		
						17.2		
						2.2		
2	木	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのピリからやき あおなとこんにやくのわふういため	ごはん むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく ながねぎ しょうが にんじん つきこんにやく コーン こまつな	601		
						25.5		
						21.0		
						1.2		
3	金	ぎゅうにゅう ごはん うさぎハンバーグ いもだんごじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ いももち	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん こまつな	641		
						23.1		
						18.9		
						1.7		
6	月	ぎゅうにゅう こめこパン ペンネのトマトソース チンゲンサイのソテー	こめこパン あぶら ペンネマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート 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	618		
						28.8		
						23.4		
						2.7		
7	火	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおやき	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん ながねぎ キャベツ	604		
						27.2		
						19.2		
						2.1		
8	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きのこうどん にくだんごのケチャップあん ブルーベリーゼリー	ゆでめん さとう あぶら かたくりこ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ しいたけ ながねぎ こまつな	609		
						23.8		
						16.8		
						2.7		
9	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ トックのスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ キャベツ	618		
						22.5		
						17.6		
						1.5		
15	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン あげシュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ もやし なら	605		
						25.7		
						21.0		
						1.9		
16	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス ウインナーと野菜のソテー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	676		
						21.7		
						24.2		
						2.5		
17	金	ぎゅうにゅう ごはん チキンカツ さつまじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく ながねぎ	622		
						22.8		
						18.8		
						1.6		



給食はありません



21	火	ぎゅうにゅう(ごはん) こまつなぶたにくどんやきぎょうざミックスフルーツ	ごはん あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	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	622		
						21.7		
						17.9		
						1.0		

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～



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。



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 ししつ	kcal g 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、きさいしてありません。			えんぶん	g	
22	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース おんやさい たまねぎドレッシング	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうにゅう	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	651		
						23.9		
						21.2		
						2.2		
23	木	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしフライ やさしいため ふりかけ(やさい)	ごはん むぎ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう いわしフライ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし やさしいふりかけ	624		
						23.1		
						20.3		
						1.9		
24	金	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため かいそうスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かいそうサラダ	しょうが たまねぎ にんじん	606		
						26.4		
						20.7		
						1.9		
27	月	ぎゅうにゅう ロールパン ガーリックチキン パンピングシチュー	ロールパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな	657		
						29.4		
						31.1		
						2.4		
28	火	ぎゅうにゅう (さくらめし) あきのかおりごはん なめこのみそしる クレープ	さくらめし あぶら さとう くり さつまいも クレープ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ みそ	にんじん しめじ いんげん たまねぎ なめこ	644		
						20.4		
						18.7		
						2.8		
29	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ワンタンめん はるまき	ホットラーメン ごまあぶら ワンタン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	にんにく しょうが にんじん めんま もやし ながねぎ こまつな	637		
						23.5		
						20.7		
						2.6		
30	木	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのしおこうじやき にくじゃが	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	しょうが にんじん しらたき たまねぎ いんげん	612		5年生中止
						26.7		
						17.7		
						1.4		
31	金	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース とうふとにらのちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	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	601		5年生中止
						24.9		
						18.9		
						1.6		

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日小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/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ギーとなるそば・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。
ご不明な点がござい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

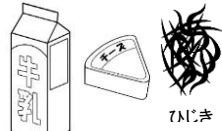
スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養バランスをととのえながら、量を増やし、エネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

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。

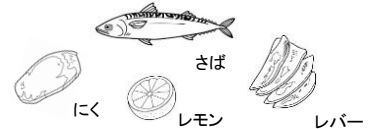
ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも
多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨を
つくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

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。