



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。



小田原市橘学校給食共同調理場

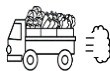
日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止 など	
							たんぱく質		g
							脂質		g
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。						塩分	g		
1	水	牛乳 ご飯 鯖の塩こうじ焼き 肉じゃが	ご飯 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鯖 豚肉	しょうが にんじん しらたき 玉ねぎ いんげん	766			
						33.4			
						21.1			
						1.7			
2	木	牛乳 (ホットラーメン) ワンタン麺 春巻き	ホットラーメン 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 小松菜 長ねぎ	860			
						30.4			
						25.0			
						3.5			
3	金	牛乳 ご飯 うさぎハンバーグ いも団子汁	《お月見献立》 	ご飯 油 砂糖 片栗粉 いももち	牛乳 うさぎハンバーグ 豚肉	ごぼう にんじん 大根 小松菜	758		
							25.5		
							20.2		
							1.9		
6	月	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 みそ	にんじん こんにゃく 長ねぎ	775			
						28.5			
						22.4			
						1.8			
7	火	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 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			
8	水	牛乳 (ご飯) ビビンバ 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 小松菜 玉ねぎ キャベツ	762			
						27.0			
						20.4			
						2.1			
9	木	 給食はありません 							
15	水	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 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	801			
						25.7			
						26.3			
						3.0			
16	木	牛乳 (ホットラーメン) サンマーマン 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 シュウマイ	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ にら もやし	855			
						35.8			
						26.8			
						2.7			
17	金	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 豆腐 さけ 豚肉 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ キャベツ	752	★3品 献立 		
						34.2			
						22.9			
						2.8			
20	月	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 砂糖 油 オイスターソース 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし にら	747			
						30.2			
						22.2			
						2.3			
21	火	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 玉ねぎ キャベツ 小松菜	800			
						28.7			
						33.1			
						3.3			

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	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 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 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	751			
						31.7			
						25.5			
						1.5			
23	木	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			
						30.6			
						24.8			
						2.5			
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 海藻サラダ	しょうが 玉ねぎ にんじん	749			
						32.1			
						24.5			
						2.4			
27	月	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 玉ねぎ 小松菜 もも りんご みかん	819		★3品 献立 	
						28.0			
						22.9			
						1.5			
28	火	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 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 	821			
						37.3			
						37.6			
						2.9			
29	水	牛乳 (ご飯) 秋の香りご飯 なめこのみそ汁 クレープ	ご飯 油 砂糖 栗 さつまいも クレープ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	にんじん しめじ いんげん 玉ねぎ なめこ	764			
						23.0			
						20.2			
						2.3			
30	木	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 ごま さつまいも 水あめ 砂糖	牛乳 豚肉 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 長ねぎ	842			
						26.2			
						20.2			
						2.9			
31	金	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 玉ねぎ キャベツ もやし ふりかけ(やさい)	745			
						25.7			
						22.9			
						2.1			

※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、概況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/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_tachibana/



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。
ご不明な点がありましたら橘学校給食共
同調理場(43-0112)までご連絡ください。

給食ナビ

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。



スポーツと食事について

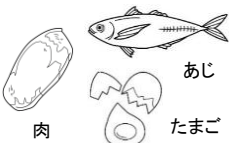
スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。食事は練習と同じくらいとても

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

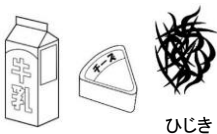
たんぱく質を含む食品

カルシウムを含む食品



あじ

たまご



ひじき

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



ごはん



パン



肉



さば

レモン



レバー

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。