



| 日  | 曜日 | こんだてめい                                                | おもにエネルギーの<br>もとになるしょくひん<br>(きいろ)              | おもにからだをつくる<br>もとになるしょくひん<br>(あか) | おもにからだのちようしを<br>ととのえるしょくひん<br>(みどり)         | たんぱく質 | kcal | ちゅうし<br>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。     |                                  |                                             | 脂質    | g    |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 塩分    | g    |                         |
| 1  | 水  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さわらのしおこうじやき<br>にくじゃが                 | ごはん<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう                    | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>ぶたにく            | しょうが にんじん<br>しらたき<br>たまねぎ<br>いんげん           | 515   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 22.6  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 15.6  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.2   |      |                         |
| 2  | 木  | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>ワンタンめん<br>はるまき                 | ホットラーメン<br>ごまあぶら<br>ワンタン<br>あぶら               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>はるまき           | にんにく もやし<br>しょうが にんじん<br>めんま ながねぎ<br>こまつな   | 514   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 19.5  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 17.6  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 2.1   |      |                         |
| 3  | 金  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>うさぎハンバーグ<br>いもだんごじる                  | 《おつきみこんだて》<br>ごはん いももち<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ | ぎゅうにゅう<br>うさぎハンバーグ<br>ぶたにく       | ごぼう<br>にんじん<br>だいこん<br>こまつな                 | 523   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 18.6  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 15.7  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.4   |      |                         |
| 6  | 月  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>チキンカツ<br>さつまじる                       | ごはん<br>こむぎこ パンこ<br>あぶら<br>さつまいも               | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ    | にんじん<br>こんにゃく<br>ながねぎ                       | 522   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 19.6  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 16.5  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.2   |      |                         |
| 7  | 火  | ぎゅうにゅう<br>こめこパン<br>ペネのトマトソース<br>チンゲンサイのソテー            | こめこパン<br>あぶら<br>マカロニ                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいずミート<br>ベーコン | にんにく たまねぎ<br>トマト にんじん<br>チンゲンサイ<br>コーン      | 475   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 22.3  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 19.4  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 2.0   |      |                         |
| 8  | 水  | ぎゅうにゅう<br>(ごはん)<br>ビビンバ<br>トックのスープ                    | ごはん<br>ごまあぶら<br>さとう ごま<br>あぶら トック             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく           | にんにく にんじん<br>もやし こまつな<br>たまねぎ<br>キャベツ       | 520   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 19.3  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 15.5  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.2   |      |                         |
| 9  | 木  | ぎゅうにゅう<br>(ゆでめん) ブルーベリーゼリー<br>きのこうどん<br>にくだんごのケチャップあん | ゆでめん<br>さとう あぶら<br>かたくりこ<br>ブルーベリーゼリー         | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>にくだんご          | にんじん しめじ<br>えのきたけ<br>まいたけ しいたけ<br>ながねぎ こまつな | 517   |      | めの<br>あいごデー<br>こんだて<br> |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 20.6  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 15.7  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.9   |      |                         |
| 15 | 水  | ぎゅうにゅう<br>(ごはん)<br>ハヤシライス<br>ウインナーとやさいのソテー            | ごはん<br>あぶら<br>マーガリン<br>こむぎこ                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ウインナー          | にんにく にんじん<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン         | 540   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 18.2  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 19.0  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.8   |      |                         |
| 16 | 木  | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>サンマーメン<br>あげシュウマイ              | ホットラーメン<br>ごまあぶら<br>かたくりこ<br>あぶら              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>シュウマイ          | しょうが にんにく<br>にんじん きくらげ<br>キャベツ<br>もやし にら    | 510   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 22.1  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 18.7  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.7   |      |                         |
| 17 | 金  | ぎゅうにゅう<br>むぎいりごはん<br>さけのしおやき<br>とんじる ★キャベツいため         | ごはん むぎ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>じゃがいも               | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>ぶたにく<br>とうふ みそ   | ごぼう にんじん<br>こんにゃく だいこん<br>ながねぎ<br>キャベツ      | 506   |      | ★3ぴん<br>こんだて<br>        |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 23.0  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 16.7  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.7   |      |                         |
| 20 | 月  | うんどうかい ふりかえきゅうじつ                                      |                                               |                                  |                                             |       |      |                         |
| 21 | 火  | ぎゅうにゅう<br>チーズパン<br>ぶたにくのコロッケ<br>ラビオリのスープ              | チーズパン<br>あぶら<br>コロッケ                          | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>ラビオリ          | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>こまつな                | 485   |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 18.2  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 21.7  |      |                         |
|    |    |                                                       |                                               |                                  |                                             | 1.8   |      |                         |

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。



| 日                              | 曜日 | 献立名                                                                                                                        | 主にエネルギーに<br>なる食品<br>(黄)                       | 主に体の組織を<br>つくる食品<br>(赤)                                                                                               | 主に体の調子<br>を整える食品<br>(緑)                                                                                               | エネルギー | kcal | 中止<br>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  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>とりにくのピリからやき<br>あおなとこんにやくのわふういため                                                                           | ごはん さとう<br>あぶら ごま<br>ごまあぶら                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ぶたにく                                                                                                | にんにく ながねぎ<br>しょうが にんじん<br>つきこんにやく<br>コーン こまつな                                                                         | 505   |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 21.6  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 18.2  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.0   |      |                                                                                     |
| 23                             | 木  | ぎゅうにゅう<br>(ソフトめん)<br>カレーソース<br>おんやさい たまねぎドレッシング                                                                            | ソフトめん あぶら<br>マーガリン<br>こむぎこ<br>たまねぎドレッシング      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいちミート<br>とうにゅう                                                                                     | にんにく にんじん<br>たまねぎ<br>りんごソース<br>キャベツ コーン                                                                               | 532   |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 19.8  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 18.4  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.8   |      |                                                                                     |
| 24                             | 金  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ぶたにくのしょうがいため<br>かいそうスープ                                                                                   | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>かたくりこ                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>とりにく とうふ<br>かいそうサラダ                                                                                 | しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん                                                                                                  | 510   |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 22.3  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 18.1  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.4   |      |                                                                                     |
| 27                             | 月  | ぎゅうにゅう<br>(ごはん)<br>こまつなぶたにくどん<br>やきぎょうざ ★ミックスフルーツ                                                                          | ごはん あぶら<br>さとう<br>オイスターソース<br>はるさめ            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ぎょうざ                                                                                                | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>こまつな<br>もも りんご みかん                                                                          | 535   |      | ★3びん<br>こんだて<br>🍷🍷🍷                                                                 |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 19.2  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 16.5  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 0.9   |      |                                                                                     |
| 28                             | 火  | ぎゅうにゅう<br>ロールパン<br>ガーリックチキン<br>パンプキンシチュー  | ロールパン あぶら<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも<br>こむぎこ マーガリン | ぎゅうにゅう<br>とりにく <br>ぶたにく<br>だっしふんにゅう | にんにく たまねぎ<br>にんじん<br>かぼちゃ <br>こまつな | 484   |      |  |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 23.2  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 23.6  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.7   |      |                                                                                     |
| 29                             | 水  | ぎゅうにゅう<br>(ごはん)<br>あきのかおりごはん<br>なめこのみそしる クレープ                                                                              | ごはん あぶら<br>さとう<br>くり さつまいも<br>クレープ            | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>さつまあげ<br>とうふ みそ                                                                                     | にんじん しめじ<br>いんげん<br>たまねぎ<br>なめこ                                                                                       | 553   |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 17.1  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 17.2  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.4   |      |                                                                                     |
| 30                             | 木  | ぎゅうにゅう<br>(ホットラーメン)<br>しおコーンラーメン<br>だいがくいも                                                                                 | ホットラーメン<br>あぶら さつまいも<br>みずあめ<br>さとう ごま        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>なると                                                                                                 | にんにく しょうが<br>にんじん もやし<br>キャベツ コーン<br>ながねぎ                                                                             | 518   |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 17.2  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 15.1  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.8   |      |                                                                                     |
| 31                             | 金  | ぎゅうにゅう<br>むぎいりごはん<br>いわしフライ<br>やさしいため ふりかけ(やさしい)                                                                           | ごはん むぎ<br>あぶら<br>かたくりこ                        | ぎゅうにゅう<br>いわしフライ<br>ぶたにく                                                                                              | にんじん たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>ふりかけ(やさしい)                                                                                | 545   |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 21.3  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 18.4  |      |                                                                                     |
|                                |    |                                                                                                                            |                                               |                                                                                                                       |                                                                                                                       | 1.6   |      |                                                                                     |

※給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日幼稚園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/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_tachibana/)

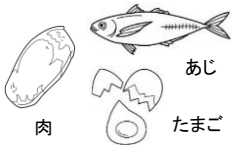
主食について  
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルギーとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がありましたら橘学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

## スポーツと食事について

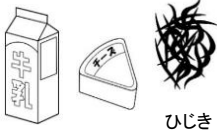
スポーツをする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養バランスをととのえながら、量を増やし、エネルギーや栄養素をしっかりとりましょう。

### 筋力・瞬発力をつけたい人

たんぱく質を含む食品



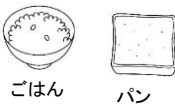
カルシウムを含む食品



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。