



# 9 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市橋学校給食共同調理場

ひ ようひ	こんだてめい	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)			おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)			エネルギー kcal	中止 など
		しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。									たんぱくしつ g	
6 げつ	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう さけ ふたにく	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しらたき こまつな	644	27.8	17.5	1.6				
7 か	ぎゅうにゅう サンドパン キャベツコロッケ エービーシースープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン チキンエキス ヨーグルト	サンドパン あぶら マカロニ	キャベツメンチカツ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	620	23.8	24.6	2.5				
8 すい	ぎゅうにゅう ハヤシライス もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく チキンエキス ロースハム	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごまあぶら さとう ごま	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな	664	21.7	19.5	2.2				
9 もく	ぎゅうにゅう サンマーメン やししゅうまい	ぎゅうにゅう ふたにく ポーク&チキンエキス しゅうまい	ホットラーメン あぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん きくらげ はくさい たけのこ もやし にら	590	25.7	17.4	2.2				
10 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげどりのねぎソース こんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	ごはん むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ねぎ ごぼう にんじん つきこんにゃく ピーマン	669	24.1	23.4	1.2				
13 げつ	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チンジャオロース とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とりにく チキンエキス	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	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 とうがん	633	25.5	16.9	1.9				
14 か	ぎゅうにゅう くろパン とりにくのトマトに コーンソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいたい ウインナー	くろパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリーンピース コーン こまつな	655	28.0	24.5	2.4				
15 すい	ぎゅうにゅう むぎいりごはん うまづらはぎのフライ すましじる あじつけのり	ぎゅうにゅう うまづらはぎ とうふ かつおぶし かまぼこ あじつけのり	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パンこ	にんじん だいこん こまつな	693	27.5	13.8	1.7				
16 もく	ぎゅうにゅう なすいりミートソース やさしいソテー	ぎゅうにゅう ふたにく だいたいミート ベーコン	ソフトめん あぶら こむぎこ バター	にんにく たまねぎ トマト なす グリーンピース にんじん キャベツ チンゲンサイ	689	26.0	25.0	2.1	前羽小 6年生 中止			
17 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりにくのバーベキューソース やさいのふくめに	ぎゅうにゅう とりにく あげボール さばぶし	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ りんごソース だいこん にんじん いんげん	658	25.3	17.6	1.9	前羽小 6年生 中止			
21 か	ぎゅうにゅう てりやきハンバーガー さつまいものシチュー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ふたにく チキンエキス チーズ だっしふんにゅう	コッペパン あぶら さとう かたくりこ さつまいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな	634	26.8	24.5	2.3				
22 すい	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みそチキンカツ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ちくわ あじつけおかか	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	にんじん キャベツ もやし えのきたけ	642	27.0	18.3	1.4				

## こんげつのおだわらん

~給食で使用する、地場産物を紹介します~

たまねぎ・かまぼこ・あげボール・ちくわ・さつまあげ



食材は給食費でまかなわれています。



本年度より、給食費は公会計化となりました。  
納期限は翌月末になります。9月分の納期限は  
11月1日です。口座振替の方は、納期限が  
振替日となります。残高のご確認をお願いします。

### <学校給食費の口座振替について>

学校給食費の口座振替申込・変更・解約手続きが市内の金融機関でできるようになりました。  
通帳・口座届出印を持参し、金融機関で「小田原市納付金口座振替依頼書」を記入のうえご提出ください。  
また、口座振替から納付書・スマホアプリ払に変更を希望される場合は、口座振替解約の手続きをしてください。  
ご不明な点は小田原市教育委員会学校安全課給食係(電話33-1694)までお問い合わせください。

ひ	こんだてめい	おもにからだをつくる	おもにエネルギーの	おもにからだのちょうしを	エネルギー kcal	中止 など
		もとになるしよくひん (あか)	もとになるしよくひん (きいろ)	ととのえるしよくひん (みどり)	たんぱくしつ g	
ようび		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。			しぼう g	
		えんぶん g				
24	ぎゆうにゆう とりごもくごはん みそしる オレンジゼリー	ぎゆうにゆう とりにく さつまあげ かつおぶし とうふ みそ	さくらめし あぶら さとう じゃがいも オレンジゼリー	にんじん ごぼう つきこんにやく しめじ いんげん だいこん こまつな	656 26.3 14.8 2.7	
27	ぎゆうにゆう むぎいりごはん いかのこうみソース タツリタン	ぎゆうにゆう いか とりにく	ごはん むぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん	691 28.1 17.6 1.8	
28	ぎゆうにゆう ロールパン ミートボール ごもくビーフン マスカットゼリー	ぎゆうにゆう にくだんご ぶたにく	ロールパン あぶら さとう ごまあぶら ビーフン マスカットゼリー	にんにく セロリー たまねぎ トマト しょうが にんじん もやし こまつな	626 24.4 24.6 2.3	
29	ぎゆうにゆう むぎいりごはん とりにくのこうみやき だいちのいそに ふりかけ	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ だいち ふりかけ	ごはん むぎ あぶら ごま さとう	にんにく ねぎ ごぼう にんじん いんげん	632 25.9 20.3 1.4	
30	ぎゆうにゆう きのこうどん さつまいものてんぷら	ぎゆうにゆう かつおぶし とりにく ちくわ	ゆでめん かたくりこ あぶら さつまいも こむぎこ ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ きのこミックス ねぎ	654 25.8 18.3 1.5	

※ちゅうがくねん えいよう かい 中学年の栄養価を記載しています。

※きゅうしよく しやう 給食で使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日学校へお知らせしています。

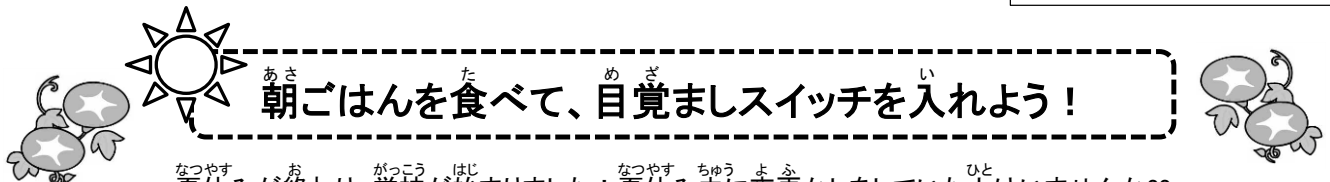
※ざいりようめい 材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※あぶら 揚げ油は、3回程度使用しています。

※ぶつしつ づごう 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 アレルギーのある方は、概況表の表示を見てください。

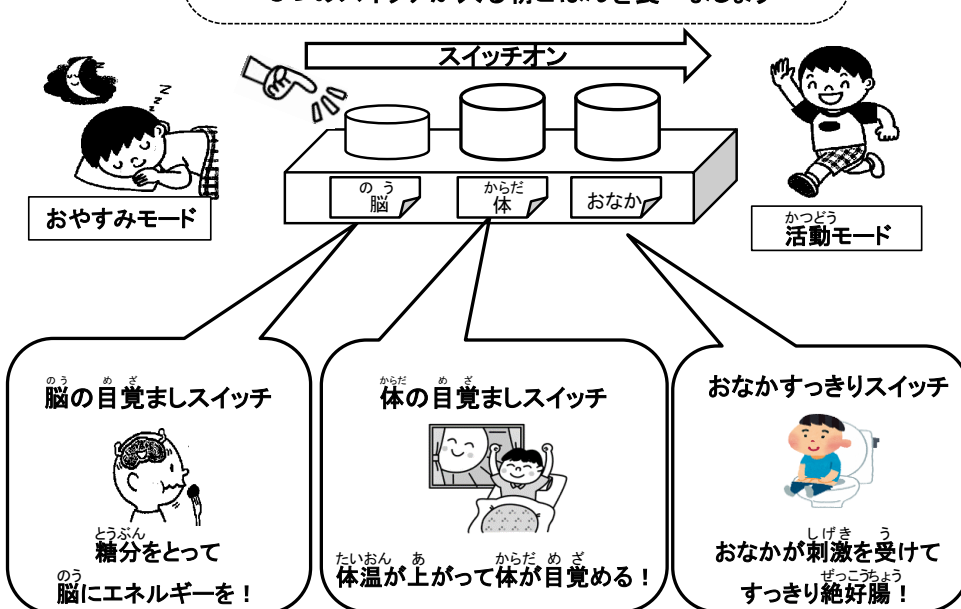
**主食について**  
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルゲンとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がありましたら **橘学校給食共同調理場(43-0112)**までご連絡ください。



## 朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチを入れよう！

なつやす お がっこう はじ 夏休みが終わり、学校が始まりました！  
なつやす ちゆう よふ 夏休み中に夜更かしをしていた人はいませんか？  
あさ 朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切な食事です。  
ね 寝ている間に休んでいた脳や  
からだ 体を目覚めさせる役割があります。しっかり朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！

3つのスイッチが入る朝ごはんを食べましょう



## 朝ごはんをおいしく食べるポイント！

- ① 早寝早起きをしましょう。
- ② 夕食が遅くならないようにしましょう。
- ③ 寝る前に、お菓子やジュースは控えましょう。



小田原市の学校給食では、平成24年度9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。検査結果については、市のホームページでお知らせしています。