



# 9月献立予定表 (中学校)



小田原市橘学校給食共同調理場

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主にエネルギーになる食品 (黄)	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 肪 g 塩 分 g	
6月	牛乳 麦入りご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが	牛乳 鮭 豚肉	ご飯 麦 油 じゃがいも さとう	人参 玉ねぎ しらたき 小松菜	771 32.5 19.8 1.9	
7火	牛乳 サンドパン キャベツクロック ABCスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン チキンエキス ヨーグルト	サンドパン 油 マカロニ	キャベツメンチカツ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	778 28.2 29.9 3.2	
8水	牛乳 ハヤシライス もやしのナムル	牛乳 豚肉 チキンエキス ロースハム	ご飯 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター ごま油 さとう ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜	806 25.7 23.4 2.8	
9木	牛乳 サンマーマン 焼きしゅうまい	牛乳 豚肉 ポーク&チキンエキス しゅうまい	ホットラーメン 油 片栗粉	しょうが にんにく 人参 きくらげ 白菜 たけのこ もやし にら	806 34.1 21.9 2.9	
10金	牛乳 麦入りご飯 揚げ鶏のねぎソース こんにゃくのきんぴら	牛乳 鶏肉 豚肉	ご飯 麦 油 片栗粉 ごま油 さとう ごま	ねぎ ごぼう 人参 つきこんにゃく ピーマン	819 29.7 28.8 1.5	
13月	牛乳 麦入りご飯 チンジャオロース 冬瓜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 チキンエキス	ご飯 麦 油 さとう 片栗粉 春雨 ごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし 冬瓜	763 31.0 19.8 2.4	
14火	牛乳 黒パン 鶏肉のトマト煮 コーンソテー	牛乳 鶏肉 大豆 ウインナー	黒パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース コーン 小松菜	830 35.0 30.0 3.1	
15水	牛乳 麦入りご飯 うまづらはぎのフライ すまし汁 味付けのり	牛乳 うまづらはぎ 豆腐 かつお節 かまぼこ 味付けのり	ご飯 麦 油 小麦粉 パン粉	人参 大根 小松菜	820 31.9 15.6 2.2	
16木	牛乳 なす入りミートソース 野菜ソテー	牛乳 豚肉 大豆ミート ベーコン	ソフト麺 油 小麦粉 バター	にんにく 玉ねぎ トマト なす グリーンピース 人参 キャベツ チンゲン菜	914 33.8 30.3 2.7	
17金	牛乳 麦入りご飯 鶏肉のバーベキューソース 野菜の含め煮	牛乳 鶏肉 揚げボール さば節	ご飯 麦 油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ りんごソース 大根 人参 いんげん	811 31.5 21.4 2.4	
21火	牛乳 照り焼きハンバーガー さつまいものシチュー	牛乳 ハンバーグ 豚肉 チキンエキス チーズ 脱脂粉乳	コッパパン 油 さとう 片栗粉 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 小松菜	790 32.6 29.1 3.0	
22水	牛乳 麦入りご飯 みそチキンカツ キャベツのおかか和え	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ 味付けおかか	ご飯 麦 油 小麦粉 パン粉 さとう ごま	人参 キャベツ もやし えのきたけ	780 33.2 21.4 1.7	

## 今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

玉ねぎ・かまぼこ・揚げボール・ちくわ・さつま揚げ

食材料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。

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g	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				
24 金	牛乳 とり五目ご飯 みそ汁 オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 さつまいも揚げ かつお節 豆腐 みそ	さくら飯 油 さとう じゃがいも オレンジゼリー	人参 ごぼう つきこんにゃく しめじ いんげん 大根 小松菜	781 32.0 17.0 3.3	
27 月	牛乳 麦入りご飯 いかの香味ソース タットリタン	牛乳 いか 鶏肉	ご飯 麦 油 片栗粉 さとう じゃがいも ごま ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 いんげん	840 34.4 20.8 2.3	
28 火	牛乳 ロールパン ミートボール 五目ビーフン マスカットゼリー	牛乳 肉団子 豚肉	ロールパン 油 さとう ごま油 ビーフン マスカットゼリー	にんにく セロリー 玉ねぎ トマト しょうが 人参 もやし 小松菜	808 31.8 32.0 3.1	
29 水	牛乳 麦入りご飯 鶏肉の香味焼き 大豆の磯煮 ふりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき さつまいも揚げ 大豆 ふりかけ	ご飯 麦 油 ごま さとう	にんにく ねぎ ごぼう 人参 いんげん	771 32.0 24.7 1.7	
30 木	牛乳 きのこうどん さつまいもの天ぷら	牛乳 かつお節 鶏肉 ちくわ	ゆで麺 片栗粉 油 さつまいも 小麦粉 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ しめじ きのこミックス ねぎ	875 33.1 22.0 2.0	

※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。

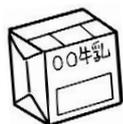
※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※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。

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橋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、生活リズムを整えよう!



長い夏休みを過ごし、朝ごはんを抜いたり夜更かしをしたりと生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。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。寝ている間に休んでいた脳や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、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

### 栄養バランスの良い朝ごはん

#### 副菜

野菜 きのこ など



体の調子を整える

#### 主菜

魚 肉 豆 卵 など



#### 主食

ごはん パン など



脳を活性化させ、体を動かすエネルギー源になる

汁物 飲み物 くだもの



足りない栄養を補う

#### 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。

主食となる、ごはんやパンに多く含まれる炭水化物は、脳の唯一のエネルギー源になるものです。朝から脳を元気に、そして体を元気にするために、まず主食、そして主菜・副菜をそろえたバランスの良い朝ごはんを心がけましょう。

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。