



9 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	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぶん g	中止 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。				
6 げつ	ぎゆうにゆう サンドパン メンチカツ とうがんのポトフ	ぎゆうにゆう チキンメンチカツ ぶたにく がらスープチキン	サンドパン あぶら さとう ごま じゃがいも こめこマカロニ	セロリー にんじん たまねぎ とうがん こまつな	639 25.7 25.6 2.2	
7 か	ぎゆうにゆう なつやさいのカレーライス コーンのソテー	ぎゆうにゆう とりにく がらスープポーク&チキン ウィンナー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ りんご キャベツ なす ピーマン えだまめ	714 22.3 23.6 2.1	
8 すい	ぎゆうにゆう ソフトめん ツナトマトソース ジャーマンポテト	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ がらスープポーク&チキン ベーコン	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	676 26.5 19.6 1.9	
9 もく	ぎゆうにゆう とりごぼうごはん さつまいものとんじる マスカットゼリー	ぎゆうにゆう とりにく ひじき だいず こうやどうふ みそ とうふ かつおぶし ぶたにく	さくらめし あぶら さとう でんぷん さつまいも ゼリー	しょうが ごぼう にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ だいこん こまつな	696 30.4 16.5 2.6	
10 きん	ぎゆうにゆう むぎいりごはん てりやきハンバーグ ゴーヤいりチャンプルー	ぎゆうにゆう とうふハンバーグ ぶたにく かつおぶし とうふ	ごはん むぎ さとう でんぷん あぶら	にんにく にんじん たまねぎ もやし にがうり	627 26.3 18.3 1.7	
13 げつ	ぎゆうにゆう ロールパン とりにくのトマトに やさいとウィンナーのソテー	ぎゆうにゆう とりにく だいず がらスープポーク&チキン ウィンナー	ロールパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン	669 27.9 28.4 2.4	
14 か	ぎゆうにゆう ぶたにくととうがんのあんかけどん やしきゅうまい	ぎゆうにゆう ぶたにく がらスープポーク&チキン しゅうまい	ごはん むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ とうがん こまつな	651 27.1 20.4 1.6	
15 すい	ぎゆうにゆう けんちんうどん だいがくかぼちゃ	ぎゆうにゆう かつおぶし とりにく	うどん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこん こんにやく ごぼう こまつな かぼちゃ	612 25.7 16.0 1.8	
16 もく	ぎゆうにゆう むぎいりごはん さわらのうめおろしがけ じゃがいもとしらたきのいりに	ぎゆうにゆう さわら ぶたにく がらスープポーク&チキン こうやどうふ	ごはん むぎ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが だいこん うめぼし にんじん たまねぎ しらたき いんげん	647 27.8 17.8 1.7	
17 きん	ぎゆうにゆう なすいりマーボーどん チンゲンサイのスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく がらスープチキン	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのき ねぎ なす もやし コーン チンゲンサイ	640 25.5 18.9 1.9	
21 か	ぎゆうにゆう りんごゼリー むぎいりごはん さといものそぼろに おつきみだんごじる	ぎゆうにゆう かつおぶし ぶたにく だいず こうやどうふ	ごはん むぎ あぶら さといも さとう でんぷん しらたま ゼリー	しょうが にんじん たまねぎ いんげん だいこん えのき ねぎ こまつな	673 24.8 15.2 1.8	じゅうごや
22 すい	ぎゆうにゆう わふうしょうゆラーメン はるまき	ぎゆうにゆう はるまき にぼし ぶたにく こんぶ かつおぶし がらスープポーク&チキン	ラーメン あぶら	にんじん もやし キャベツ ねぎ コーン こまつな	647 26.3 20.4 2.6	

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~

たまねぎ・はねぎ・なす・じざかなハンバーグ

食材は給食費でまかなわれています。



<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。

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。

ひ ようひ	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー kcal たんぱくしつ g しぼう g えんぷん g	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。				
24 きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん じざかなハンバーグのバーベキューソース さつまいものスープ	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	しょうが にんにく	608	
		じざかなハンバーグ	あぶら さとう	たまねぎ りんご	24.6	
		みそ がらスープチキン	ごまあぶら さつまいも	コーン もやし ねぎ	13.6	
		とうふ とりにく	ごま		2.1	
27 げつ	ぎゅうにゅう こめこパン とりにくのガーリックソース ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう	こめこパン	にんにく たまねぎ	617	
		とりにく ウィンナー	あぶら さとう	コーン かぼちゃ	29.8	
		がらスープポーク&チキン	でんぷん	とうがん トマト	25.7	
				ピーマン パセリ	2.4	
28 か	ぎゅうにゅう しょうがやきどん さといものみそしる	ぎゅうにゅう	ごはん	しょうが たまねぎ	670	
		ぶたにく かつおぶし	あぶら さとう	にんじん えのき	30.8	
		みそ とうふ	でんぷん さといも	こまつな	19.4	
					1.9	
29 すい	ぎゅうにゅう カレーうどん ぶたにくのコロッケ	ぎゅうにゅう	うどん	にんじん たまねぎ	671	
		かつおぶし とりにく	あぶら でんぷん	ねぎ こまつな	26.9	
		がらスープチキン	コロッケ		20.8	
			さとう ごま		2.1	
30 もく	ぎゅうにゅう ヨーグルト むぎいりごはん さけのおおやき きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう	ごはん むぎ	きりぼしだいこん にんじん	670	
		さけ かつおぶし	さとう	えだまめ	30.3	
		ぶたにく			18.3	
		ヨーグルト			1.8	

※ちゅうがくねん えいよう か きさい 中学年の栄養価を記載しています。

※きゅうしよく しやうせいせいせんしよくひん やさい にく きかな きんち まいにちがっこう 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。

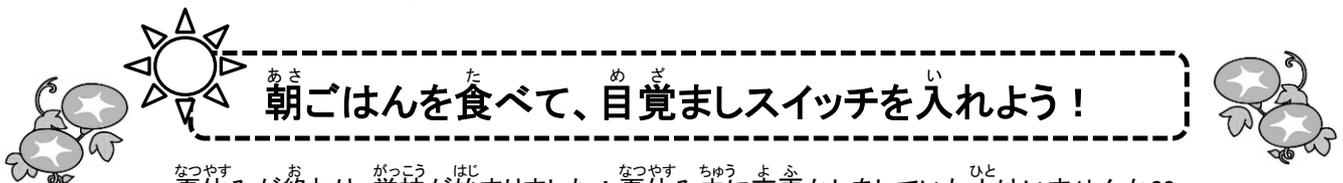
※ざいりやうめい ととき しゅつかじやうきやう 材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。

※あぶら かいでいどしやう 揚げ油は、3回程度使用しています。

※ぶつし つごう こんだて へんこう 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※かた がいしやうひやう ひやうじ 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豊川学校給食共同調理場(36-8 451)までご連絡ください。



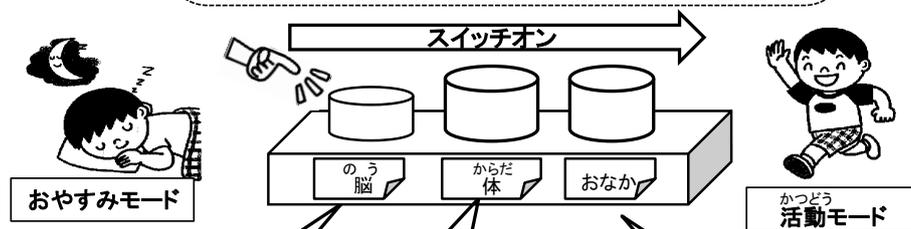
朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチを入れよう!

なつやすみ お がっこう はじ 夏休みが終わり、学校が始まりました! なつやすみ 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 朝ごはらは、いち げんき 1日を元気にスタートするための大切な食事です。たいせつ しよくじ 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。あさ しっかり朝ごはんを食べて、きそく ただ 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



脳の目覚ましスイッチ



とうぶん 糖分をとって
のう 脳にエネルギーを!

体の目覚ましスイッチ



たいおん あ 体温が上がって体が目覚める!

おなかすっきりスイッチ



おなか おなかが刺激を受けて
すっきり すっきり絶好腸!

朝ごはんをおいしく食べるポイント!

- ① はやおぼ 早寝早起きをしましょう。
- ② ゆうしよく おそ 夕食が遅くならないようにしましょう。
- ③ ね 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。