



# 9月献立予定表 (中学校)



小田原市豊川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 サンドパン メンチカツ 冬瓜のポトフ	牛乳 チキンメンチカツ 豚肉 がらスープチキン	サンドパン 油 砂糖 ごま じゃがいも 米粉マカロニ	セロリー にんじん たまねぎ 冬瓜 小松菜	801 31.2 31.1 2.7	
7月	牛乳 夏野菜のカレーライス コーンのソテー	牛乳 鶏肉 がらスープポーク&チキン ウィンナー	ご飯 油 マーガリン 小麦粉	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 ビーマン 枝豆	909 27.3 28.5 2.6	
8月	牛乳 ソフト麺 ツナトマトソース ジャーマンポテト	牛乳 豚肉 ツナ がらスープポーク&チキン ベーコン	ソフト麺 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	896 33.9 23.5 2.3	
9月	牛乳 鶏ごぼうご飯 さつまいもの豚汁 マスカットゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 高野豆腐 みそ 豆腐 かつお節 豚肉	さくら飯 油 砂糖 でんぷん さつまいも ゼリー	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 たまねぎ 大根 小松菜	868 37.5 19.0 3.3	
10月	牛乳 麦入りご飯 照り焼きハンバーグ ゴーヤ入りチャンプルー	牛乳 とうふハンバーグ 豚肉 かつお節 豆腐	ご飯 麦 砂糖 でんぷん 油	にんにく にんじん たまねぎ もやし にがうり	784 31.8 21.0 2.0	
13月	牛乳 ロールパン 鶏肉のトマト煮 野菜とウィンナーのソテー	牛乳 鶏肉 大豆 がらスープポーク&チキン ウィンナー	ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン 小麦粉	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ コーン	854 34.7 35.6 3.1	
14月	牛乳 豚肉と冬瓜のあんかけ丼 焼きしゅうまい	牛乳 豚肉 がらスープポーク&チキン しゅうまい	ご飯 麦 ごま油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 冬瓜 小松菜	850 34.5 25.4 2.1	
15月	牛乳 けんちんうどん 大学かぼちゃ	牛乳 かつお節 鶏肉	うどん 油 じゃがいも ごまあぶら 砂糖 ごま	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 小松菜 かぼちゃ	810 32.9 18.7 2.2	
16月	牛乳 麦入りご飯 鱈の梅おろしがけ じゃがいもと白滝の炒り煮	牛乳 鱈 豚肉 がらスープポーク&チキン 高野豆腐	ご飯 麦 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが 大根 梅ぼし にんじん たまねぎ 白滝 いんげん	853 38.2 22.7 2.0	
17月	牛乳 なす入りマーボー丼 チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 がらスープチキン	ご飯 ごま油 砂糖 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 チンゲン菜	813 31.8 22.3 2.4	
21月	牛乳 りんごゼリー 麦入りご飯 さといものそぼろ煮 お月見だんご汁	牛乳 かつお節 豚肉 大豆 高野豆腐	ご飯 麦 油 さといも 砂糖 でんぷん 白玉 ゼリー	しょうが にんじん たまねぎ いんげん 大根 えのき ねぎ 小松菜	841 30.6 17.4 2.2	
22月	牛乳 和風しょうゆラーメン 春巻き	牛乳 春巻き 煮干し 豚肉 昆布 かつお節 がらスープポーク&チキン	ラーメン 油	にんじん もやし キャベツ ねぎ コーン 小松菜	842 33.3 24.1 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～

たまねぎ・はねぎ・なす・地魚ハンバーグ

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。

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 麦入りご飯 地魚ハンバーグのバーベキューソース さつまいものスープ	牛乳 地魚ハンバーグ みそ がらスープチキン 豆腐 鶏肉	ご飯 麦 油 砂糖 ごま油 さつまいも ごま	しょうが にんにく たまねぎ りんご コーン もやし ねぎ	748 28.3 14.6 2.4	
27 月	牛乳 米粉パン 鶏肉のガーリックソース ラタトゥイユ	牛乳 鶏肉 ウィンナー がらスープポーク&チキン	米粉パン 油 砂糖 でんぷん	にんにく たまねぎ コーン かぼちゃ 冬瓜 トマト ピーマン パセリ	776 37.4 31.2 3.2	
28 火	牛乳 しょうが焼き丼 さといものみそ汁	牛乳 ぶたにく かつおぶし みそ 豆腐	ごはん 油 砂糖 でんぷん さといも	しょうが たまねぎ にんじん えのき 小松菜	847 38.2 22.9 2.4	
29 水	牛乳 カレーうどん 豚肉のコロッケ	牛乳 かつお節 鶏肉 がらスープチキン	うどん 油 でんぷん コロッケ 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	898 35.0 25.3 2.7	
30 木	牛乳 ヨーグルト 麦入りご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 鮭 かつお節 豚肉 ヨーグルト	ご飯 麦 砂糖	切り干し大根 にんじん 枝豆	862 38.3 21.9 2.3	

※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豊川学校給食  
共同調理場(36-8451)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 きのことなど



体の調子を整える

#### 主菜

魚 肉 豆 卵 など



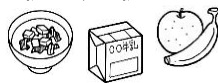
#### 主食

ごはん パン など



脳を活性化させ、体を動かす

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も、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。