



9 がつ こんだてよていひょう (こうづしょうがっこう)



小田原市国府津学校給食共同調理場

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	中止 など
		たんぱくしつ g	しぼう g	えんぷん g	たんぱくしつ g	しぼう g	えんぷん g	たんぱくしつ g	しぼう g	えんぷん g		
ようび		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										
6	ぎゅうにゅう ナン なすのキーマカレー ホットポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく がらスープポーク&チキン だいずミート ひよこめ とうにゅう ツナ	ナン あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす コーン いんげん	644							
7	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりのこうみやき こうやどうふのちゅうかに れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ	ごはん むぎ ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな みかん	697							
8	ぎゅうにゅう みそラーメン やきシュウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと がらスープポーク&チキン みそ シュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ	634							
9	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおやき ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ みそ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ しめじ こまつな	604							
10	ぎゅうにゅう まぜまぜチャーハン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく がらスープチキン	ごはん むぎ ごまあぶら ワンタン	しょうが にんじん たまねぎ コーン ねぎ グリーンピース もやし キャベツ こまつな	600							
13	ぎゅうにゅう サンドパン ハンバーグケチャップソース コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく だっしふんにゅう がらスープポーク&チキン	サンドパン あぶら さとう じゃがいも マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン こまつな	645							
14	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのカレーじょうゆやき みそけんちん	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とうふ みそ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ こまつな	604							
15	ぎゅうにゅう にくなんばんうどん ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ちくわ あおのり	ゆでめん さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ きのこミックス ねぎ こまつな	642							
16	ぎゅうにゅう ハヤシライス コーンとえだまめのソテー パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ごはん むぎ あぶら マーガリン こむぎこ パインゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン えだまめ	707							
17	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりのからあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	ごはん むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	655							
21	ぎゅうにゅう えだまめいり にくそぼろどん いものこじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート かつおぶし みそ とりにく	ごはん むぎ あぶら さとう さいとも	しょうが にんじん えだまめ だいこん しめじ ねぎ	606							
22	ぎゅうにゅう ソフトめんミートソース おんやさい ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	657							

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~

食材料は給食費で
まかなわれています。



たまねぎ・なす・はねぎ・なんと・さつまあげ・ちくわ・れいとうみかん

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 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	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	
24	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのごまやき さつまじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく みそ	ごはん むぎ ごま あぶら さつまいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ こまつな	648 27.2 19.4 1.8	
27	ぎゅうにゅう くろパン チキンメンチカツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう チキンメンチカツ ぶたにく だいず がらスープチキン	くろパン あぶら じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ	662 28.0 24.4 2.3	
28	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やきギョーザ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ギョーザ ぶたにく だいずミート みそ 豆腐	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら	684 26.7 20.7 1.3	
29	ぎゅうにゅう わかめラーメン だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ がらスープホーク&チキン	ホットラーメン ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	665 22.4 19.3 2.1	
30	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのみそづけやき ごもくに りんごゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき だいず さつまあげ	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも りんごゼリー	しょうが にんじん つきこんにやく いんげん	621 26.9 13.9 1.7	

※中学年の栄養価を記載しています。

※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国府津学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡下さい。



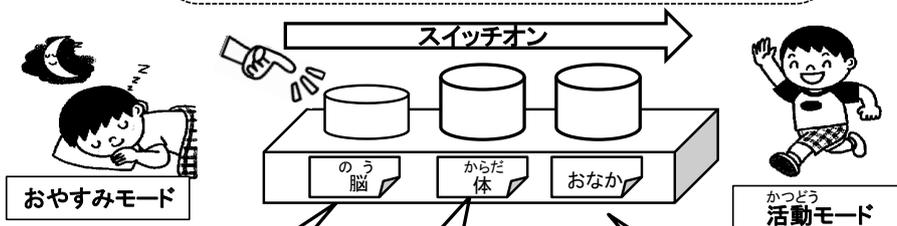
朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチを入れよう！



夏休みが終わり、学校が始まりました！夏休み中に夜更かしをしていた人はいませんか？

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



脳の目覚ましスイッチ



糖分をとって
脳にエネルギーを！

体の目覚ましスイッチ



体温が上がって体が目覚める！

おなかつすきりスイッチ



おなかが刺激を受けて
すっきり絶好腸！

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。



9 がつ こんだてよていひょう (しもぞがしょうがっこう)



小田原市国府津学校給食共同調理場

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
		もとになるしょくひん (あか)	もとになるしょくひん (きいろ)	ととのえるしょくひん (みどり)	たんぱくしつ g	
しょうひ		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			しぼう g	
					えんたん g	
6	ぎゅうにゅう ナン なすのキーマカレー ホットポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく がらスープポーク&チキン だいずミート ひよこめ とうにゅう ツナ	ナン あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト なす コーン いんげん	644 25.8 25.9 2.5	
7	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりのこうみやき こうやどうふのちゅうかに れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ	ごはん むぎ ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな みかん	697 28.9 22.7 1.5	
8	ぎゅうにゅう みそラーメン やきシュウマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと がらスープポーク&チキン みそ シュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら ごま あぶら	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ	634 28.1 19.9 3.0	
9	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおやき ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ みそ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ しめじ こまつな	604 27.5 16.4 2.0	
10	ぎゅうにゅう まぜまぜチャーハン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと とりにく がらスープチキン	ごはん むぎ ごまあぶら ワンタン	しょうが にんじん たまねぎ コーン ねぎ グリーンピース もやし キャベツ こまつな	600 24.0 15.1 2.2	
13	ぎゅうにゅう サンドパン ハンバーグケチャップソース コーンチャウダー	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく だっしふんにゅう がらスープポーク&チキン	サンドパン あぶら さとう じゃがいも マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン こまつな	645 27.4 24.8 2.8	
14	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのカレーじょうゆやき みそけんちん	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし とうふ みそ	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ こまつな	604 26.5 16.2 1.6	
15	ぎゅうにゅう にくなんばんうどん ちくわのいそべあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ちくわ あおのり	ゆでめん さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ きのこミックス ねぎ こまつな	642 29.0 19.4 2.5	
16	ぎゅうにゅう ハヤシライス コーンとえだまめのソテー パインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ごはん むぎ あぶら マーガリン こむぎこ パインゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン えだまめ	707 22.9 21.6 2.2	
17	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とりのからあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ	ごはん むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	655 23.4 21.2 1.7	
21	ぎゅうにゅう えだまめいり にくそぼろどん いものこじる 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート かつおぶし みそ とりにく	ごはん むぎ あぶら さとう さといも	しょうが にんじん えだまめ だいこん しめじ ねぎ	606 24.3 15.8 1.8	
22	ぎゅうにゅう ソフトめんミートソース おんやさい ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース キャベツ コーン	657 24.4 21.2 1.8	

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~

食材は給食費でまかなわれています。



たまねぎ・なす・はねぎ・なんと・さつまあげ・ちくわ・れいとうみかん



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 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	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	
24	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのごまやき さつまじる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく みそ	ごはん むぎ ごま あぶら さつまいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく だいこん ねぎ こまつな	648 27.2 19.4 1.8	
27	ぎゅうにゅう くろパン チキンメンチカツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう チキンメンチカツ ぶたにく だいず がらスープチキン	くろパン あぶら じゃがいも さとう アルファベットマカロニ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ	662 28.0 24.4 2.3	
28	ぎゅうにゅう マーボーどん やきギョーザ	ぎゅうにゅう ギョーザ ぶたにく だいずミート みそ とうふ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら	684 26.7 20.7 1.3	
29	ぎゅうにゅう わかめラーメン だいがくいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ がらスープホーク&チキン	ホットラーメン ごまあぶら さつまいも あぶら さとう ごま	にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	665 22.4 19.3 2.1	
30	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのみそづけやき ごもくに りんごゼリー	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき だいず さつまあげ	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも りんごゼリー	しょうが にんじん つきこんにやく いんげん	621 26.9 13.9 1.7	

※中学年の栄養価を記載しています。

※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国府津学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡下さい。



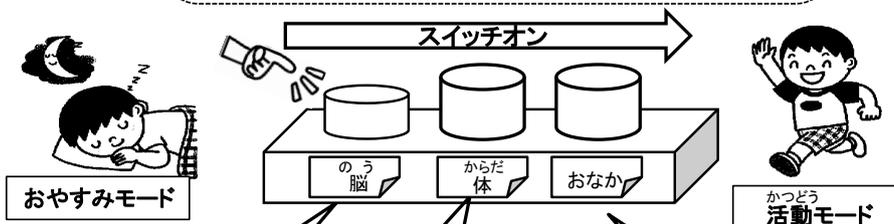
朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチを入れよう!



夏休みが終わり、学校が始まりました! 夏休み中に夜更かしをしていた人はいませんか??

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



脳の目覚ましスイッチ



糖分をとって
脳にエネルギーを!

体の目覚ましスイッチ



体温が上がって体が目覚める!

おなかすっきりスイッチ



おなかを刺激を受けて
すっきり絶好腸!

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。