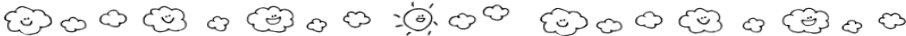


6 月 献立予定表（中学校）

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇



小田原市学校給食センター

日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	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	
						脂質	g	
						塩分	g	
2	月	牛乳 ご飯 マーボーなす ビーフンスープ	ご飯 ごま油 油 片栗粉 ビーフン	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ なす 干しいたけ もやし チンゲンサイ	762		白山3年 泉3年
						24.1		
						26.8		
						2.8		
3	火	牛乳 ソフトフランスパン いちごジャム マカロニグラタン ウインナーとアスパラのソテー	ソフトフランス いちごジャム 油 小麦粉 バター マカロニ パン粉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ グリーンアスパラ しめじ	816		白山3年 泉3年
						32.2		
						30.3		
						2.9		
4	水	牛乳 ご飯 鶏肉のねぎソースがけ じゃが芋の味噌汁	ご飯 どんぶり 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ わかめ 味噌	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ こまつな	834		泉3年
						31.8		
						30.0		
						3.0		
5	木	牛乳 タンメン(ホットラーメン) 揚げパオズ(3個)	ホットラーメン ごま油	牛乳 豚肉	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし めんまにら パオズ	758		千代全校 城山全校
						34.8		
						18.1		
						3.6		
6	金	牛乳 ビビンバ丼(麦入りご飯) ごぼうサラダ	ご飯 麦 油 砂糖 ごま油 ごま 卵なしマヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	にんにく 長ねぎ りんごソース にんじん もやし こまつな ごぼう きゅうり	754		千代全校 城山全校
						26.6		
						20.3		
						1.6		
9	月	牛乳 ご飯 鯨の南蛮漬け 豚汁	ご飯 どんぶり 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 あじ 豚肉 かつお節 味噌 豆腐 油揚げ	しょうが 長ねぎ にんじん こんにゃく だいこん こまつな	795		白山2年
						33.2		
						24.1		
						2.7		
10	火	牛乳 コッペパン チキンカツ 茹でキャベツ 星型マカロニのミネストローネ	コッペパン 油 がらスープ 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	牛乳 チキンカツ 豚肉 大豆	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	742		
						30.2		
						27.7		
						2.9		
11	水	牛乳 元気ヨーグルト ご飯 ホイコーロー わかめスープ	ご飯 油 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 味噌 厚揚げ 鶏肉 なたわかめ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン 長ねぎ もやし	714		
						28.4		
						21.8		
						2.6		
12	木	牛乳 肉南蛮うどん(ソフト麺) ちくわの磯辺揚げ(2個)	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 かつお節 なると 白竹輪 青のり 卵	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ こまつな	804		
						34.5		
						21.8		
						2.9		
13	金	牛乳 チキンカレーライス(麦入りご飯) キャベツとベーコンのソテー	ご飯 麦 油 じゃがいも 片栗粉	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん	806		鴨宮全校
						24.2		
						27.9		
						2.7		
16	月	牛乳 ご飯 豚肉のアップルソースがけ 中華コーンスープ	ご飯 油 米粉 じゃがいも 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉	りんごソース たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ	853		泉全校
						29.9		
						33.6		
						2.1		

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



ちくわ・さつま揚げ・なると・玉ねぎ

食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



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。

日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止など
						たんぱく質	g	
						脂質	g	
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。						塩分	g	
17	火	牛乳 ロールパン お豆のクリームシチュー コーンスローサラダ	ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	777		
						28.2		
						33.9		
						3.3		
18	水	牛乳 ご飯 鶏肉のから揚げ こんにゃくのきんぴら	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	しょうが ごぼう にんじん つきこんにゃく いんげん	836		白鷗全校
						32.6		
						32.0		
						1.9		
19	木	牛乳 チャンポン麺(ホットラーメン) 春巻き(2個)	ホットラーメン ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 なると いか	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 春巻き	864		
						31.3		
						27.0		
						3.6		
20	金	牛乳 麦入りご飯 鯖の西京焼き じゃが芋と白滝の炒り煮	ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 さわら 味噌 豚肉 かつお節	しょうが にんじん しらたき たまねぎ いんげん	784		
						33.1		
						22.6		
						1.4		
23	月	牛乳 そばろ丼(ご飯) 大豆の磯煮	ご飯 油 砂糖	牛乳 卵 鶏肉 大豆ミート 豚肉 ひじき かつお節 大豆 さつま揚げ	しょうが にんじん グリーンピース つきこんにゃく いんげん	787		
						33.7		
						25.9		
						2.2		
24	火	牛乳 米粉ロールパン ハンバーグ デミグラスソースがけ ベーコンとポテトのスープ	米粉ロールパン 油 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな	796		
						35.8		
						36.2		
						3.2		
25	水	牛乳 ご飯 いかの更紗揚げ 根菜の味噌汁 小松菜のおひたし	ご飯 砂糖 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 いか かつお節 味噌 豆腐	しょうが にんじん だいこん たまねぎ 葉ねぎ こまつな もやし	743		千代1年
						26.9		
						19.8		
						2.6		
26	木	牛乳 ミートソース(ソフト麺) ジャーマンポテト	ソフトめん 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆ミート ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	850		
						31.2		
						23.4		
						2.9		
27	金	牛乳 りんごゼリー 麦入りご飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜のソテー	ご飯 麦 油 ごま りんごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん チンゲンサイ コーン	782		
						32.2		
						27.8		
						1.1		
30	月	牛乳 ご飯 味噌かつ 中華風春雨サラダ	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 ハム	にんじん きゅうり コーン	802		
						28.9		
						25.9		
						1.5		

※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。

※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、確認表の表示を見てください。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

【URL】

https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/



主食について
主食の米飯・パン・麺製品につきましても、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。ご不明な点がございましたら学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。

歯を大切にしよう！

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活心がけましょう。



よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



歯を丈夫にしてくれる牛乳・乳製品や小魚、海そうなどを食べましょう。



お子さんが通う学校給食の献立確認や、簡単なアレルギーチェックができるアプリです。



▲iPhone用



▲Android用

4月分の納期限は6月2日です。5月分の納期限は6月30日です。
6月の納期限は7月31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。