



7月 献立予定表(中学校)



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	
							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		
1	火	牛乳 コッペパンスライス(ハニーチキンサンド) ハニーチキン ラタトゥイユ	コッペパン 油 はちみつ 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 がらスープ	しょうが にんにく たまねぎ トマト コーン なす かぼちゃ	731			
						35.6			
						29.7			
						2.7			
2	水	牛乳 まぜまぜチキンライス(ご飯) トック入りスープ ミックスフルーツ	ご飯 油 トック	牛乳 鶏肉 豚肉 がらスープ	たまねぎ にんじん コーン いんげん キャベツ にら しめじ もも りんご みかん	782			
						27.3			
						19.7			
						2.7			
3	木	牛乳 肉味噌うどん(ゆで麺) チキンナゲット(3個)	ゆでめん ごま油 油	牛乳 かつお節 豚肉 味噌 なると チキンナゲット	にんじん だいこん キャベツ えのきたけ こまつな	845			
						33.4			
						27.6			
						2.9			
4	金	牛乳 麦入りご飯 鯉のから揚げ梅風味 塩肉じゃが	ご飯 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 あじ 豚肉 がらスープ	しょうが 梅干し 葉ねぎ にんにく にんじん たまねぎ しらたき いんげん	741			
						28.5			
						20.3			
						2.1			
7	月	牛乳 ご飯 お星さまのハンバーグ キャベツのごまサラダ 玉ねぎと鶏肉の煮物	ご飯 油 砂糖 ごまドレッシング 片栗粉	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 枝豆とじゃこの揚げ ボール	キャベツ コーン しょうが にんじん たまねぎ いんげん	763			
						26.5			
						23.6			
						2.0			
8	火	牛乳 米粉パン トマトシチュー コーンと豚肉のソテー	米粉パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ウインナー 脱脂粉乳 豚肉	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ こまつな キャベツ コーン	716			
						32.5			
						27.5			
						3.5			
9	水	牛乳 スタミナ丼(ご飯) 冬瓜のスープ カレーパリッシュ	ご飯 油 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 豆腐 いわし	にんにく たまねぎ しめじ もやし にら にんじん とうがん こまつな	745			
						31.9			
						23.2			
						2.2			
10	木	牛乳 担々麺(ホットラーメン) コーンしゅうまい(4個)	ホットラーメン ごま油 片栗粉 でんぷん 油	牛乳 豚肉 大豆ミート 味噌 がらスープ	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ 長ねぎ コーン焼売	854			
						33.8			
						25.2			
						3.3			
11	金	牛乳 麦入りご飯 いかのケチャップあんかけ ワンタンスープ	ご飯 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 がらスープ ワンタン	牛乳 いか 豚肉 がらスープ	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	762			
						27.7			
						22.3			
						2.4			
14	月	牛乳 夏野菜カレーライス(ご飯) もやしのナムル	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 ハム	にんにく たまねぎ にんじん なす もやし かぼちゃ こまつな	807			
						25.6			
						26.1			
						3.0			

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

なると・あじ・玉ねぎ・なす
冷凍みかん・葉ねぎ・梅干し



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
			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			
15	火	牛乳 食パン　ブラック&ホワイト 白身魚のイタリアンソースがけ キャベツのペペロンチーノ	食パン 片栗粉 油 イタリアンドレッシング マカロニ	牛乳 メルルーサ 豚肉 がらスープ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	707		
						32.5		
						26.6		
						2.4		
16	水	牛乳　冷凍みかん ご飯 ヤンニョムチキン コーンとポテトのソテー	ご飯 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 おから 豚肉	しょうが にんじん コーン こまつな 冷凍みかん	874		
						31.7		
						31.2		
						1.3		
17	木	ジョア(ストロベリー) 味噌ラーメン(ホットラーメン) 肉団子の和風あんかけ(5個)	ホットラーメン ごま油 片栗粉 油 砂糖 でんぷん	ジョアストロベリー 豚肉 味噌 肉団子 がらスープ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし こまつな 長ねぎ	804		泉全校
						35.1		
						19.8		
						2.9		

※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、概況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。

夏は要注意!食中毒から体を守ろう

この季節は高温多湿なため、食中毒が起こりやすいです。見えないばい菌が手や食べ物につき、私たちの体に入ると、おなかを壊したり、気分が悪くなったりすることがあります。毎日の生活の中で出来ることから予防をして元気に夏を過ごしましょう♪

給食ナビ

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。



食中毒を予防 するために ～食中毒予防の三原則～

菌を

つけない

基本は手洗いです。

細菌は汚れた手や調理器具から食べ物に付着します。食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。

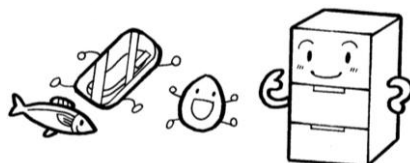
きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

菌を

増やさない



細菌は温度や湿度が高い場所で増殖します。食品は冷蔵庫や冷凍庫で適切に保存し、早めに食べきましょう。

菌を

やっつける



多くの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚は特に細菌が多く潜んでいます。中心までしっかりと火を通すようにしましょう。

6月分の納期限は7月31日です。7月の納期限は9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。