



11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。					
4	火	牛乳 コッペパン ラザニア風 カラフルソテー	コッペパン 油 小麦粉 バター ワンタン パン粉 麦芽糖 寒天	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ いんげん コーン	791		
						32.1		
						31.4		
						3.4		
5	水	牛乳 焼き鳥丼(ご飯) ごぼうサラダ	ご飯 砂糖 片栗粉 ごま 卵なしマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム 味噌	たまねぎ 長ねぎ ピーマン ごぼう にんじん きゅうり	766		白山2年 城北全校
						30.1		
						25.3		
						1.8		
6	木	牛乳 カレーソース(ソフト麺) ウインナーとブロッコリーのソテー	ソフトめん 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ウインナー	にんにくたまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン	868		白山2年
						32.1		
						26.7		
						3.2		
7	金	牛乳 ご飯  いい歯の日献立  鰹のかりかり揚げ おかか炒め いも団子汁	ご飯 油 ごま油 麦芽糖 寒天 いももち	牛乳 あじの干物 おかかふりかけ 豚肉 油揚げ	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん 葉ねぎ	801		
						33.7		
						26.3		
						3.1		
10	月	牛乳 神奈川県産ひじきご飯(ご飯) 里芋の味噌汁 湘南ゴールドゼリー	ご飯 油 砂糖 さといも 湘南ゴールドゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 味噌 わかめ	ごぼう にんじん まいたけ いんげん だいこん ほうれん草	736		
						26.8		
						20.5		
						2.4		
11	火	牛乳 ぶどうパン ポークビーンズ 野菜サラダ	ぶどうパン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 手亡豆	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト もやし キャベツ コーン 枝豆	799		城山2年 酒匂2年
						31.2		
						26.6		
						3.0		
12	水	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 いかのスタミナ焼き	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 いか	にんじん はくさい たまねぎ 長ねぎ しらたき にんにく しょうが 葉ねぎ	707		千代2年
						32.7		
						18.6		
						1.7		
13	木	牛乳 サンマー麺(ホットラーメン) おさつシナモン	ホットラーメン ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも 油 マーガリン	牛乳 豚肉	にんにくしょうが にんじん エリンギ キャベツ もやし こまつな	852		白鷗全校
						28.6		
						23.8		
						2.8		
14	金	牛乳 麦入りご飯 酢豚 卵とコーンの中華スープ	ご飯 麦 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 卵	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ コーン	852		城山全校
						28.6		
						25.4		
						2.9		
17	月	牛乳 かまぼこ丼(ご飯) 小田原野菜の豚汁	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さといも	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ 豚肉 油揚げ 味噌	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう だいこん 葉ねぎ	752		
						31.4		
						21.9		
						3.4		
18	火	牛乳 米粉ロールパン チーズ 鶏肉のプロバンス風 ポトフ 	米粉ロールパン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	にんにく セロリー たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー	801		
						41.3		
						38.0		
						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～



かます・あじの干物・かまぼこ・なると
きくらげ・梅干し・里芋・葉ねぎ・大根

食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



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。



▲iPhone用 ▲Android用

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	
19	水	牛乳 飯 小田原かますのフライ キャベツの塩昆布和え 里芋と生揚げのそぼろ煮	ご飯 小麦粉 パン粉 油 ごま油 さといも 砂糖 片栗粉	牛乳 かます 卵 塩昆布 豚肉 生揚げ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが グリンピース	855		酒匂全校
						32.2		
						27.7		
						2.0		
20	木	牛乳 梅丸ラーメン(ホットラーメン) チキンナゲット	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 梅なると わかめ チキンナゲット	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい きくらげ 梅干し	788		酒匂全校
						34.9		
						23.8		
						2.4		
21	金	牛乳 マーボー丼(ご飯) もやしと小松菜のじゃこ炒め カルシウムヨーグルト	ご飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 ちりめんじゃこ 油揚げ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にもやし こまつな	807		白鷗5組 千代7組 白山7、8組 城北6組 城山5組 泉いずみ 酒匂さか わ 鴨宮F級
						28.9		
						26.0		
						2.3		
25	火	牛乳 黒パン 照り焼きハンバーグ ホワイトミネストローネ	黒パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	エリンギ 葉ねぎ にんじん たまねぎ コーン パセリ	828		城山全校
						37.0		
						29.5		
						3.2		
26	水	牛乳 ご飯 鯖の味噌漬け焼き 豚大根 パリパリいもけんぴ	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 水あめ	牛乳 さば 味噌 豚肉 いわし	しょうが にんにく にんじん だいこん グリンピース	828		城山全校
						36.6		
						27.2		
						1.9		
27	木	牛乳 けんちんうどん(ゆで麺) 肉団子の甘酢あんかけ	ゆでめん ごま油 さといも 砂糖 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 肉団子	ごぼう にんじん だいこん はくさい こんにゃく こまつな 長ねぎ	866		城北全校
						34.7		
						27.2		
						3.2		
28	金	牛乳 タコライス(麦入りご飯) じゃがいもとツナのソテー	ご飯 麦 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 レバーチップ 豚肉 チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン ピーマン	784		城北全校
						28.7		
						24.3		
						2.5		

※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、2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/education/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。



『感謝して食べよう』

11月には「勤労感謝の日」があります。私たちが毎日食べている給食は、たくさんの人の働きによって支えられています。野菜やお米を育ててくれる農家さんや魚をとってくれる漁師さん、牛や豚、鶏を育ててくれる方々。そしてそれらを運んでくれる方々、調理をしてくれる調理員さん。こうした多くの人の思いが詰まった給食です。感謝の気持ちをもって給食を食べましょう。

大切な食事の
あいさつ

いただきますと
ごちそうさま



『いただきます』

食べ物となる動物や植物の命への感謝と食事に関わったすべての人への感謝が込められています。



『ごちそうさま』

漢字で「ご馳走さま」と書き走り回って準備するという意味です。食事を用意してくれた人への感謝が込められています。