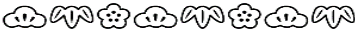






1 月

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	
9	金	牛乳 肉味噌ごはん(ご飯) トックのお雑煮 	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さといも トック	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 油揚げ なんと	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ ごぼう だいこん こまつな	781		
						29.1		
						21.3		
						1.8		
13	火	牛乳 コッペパン 湘南ゴールドジャム 鶏肉のきのこソースがけ 白菜のクリームシチュー	コッペパン 小麦粉 湘南ゴールドジャム 油 片栗粉 オリーブオイル じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳	エリンギ しめじ たまねぎ にんじん はくさい コーン ブロッコリー	814		
						38.1		
						34.4		
						2.9		
14	水	牛乳 豚キムチ丼(ご飯) もずくスープ	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 もずく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 白菜キムチ しめじ にら	740		
						31.9		
						24.1		
						3.4		
15	木	牛乳 カレー南蛮うどん(ゆで麺) ビーンズサラダ	ゆでめん 片栗粉 砂糖 なたね油 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 なんと 高野豆腐 ハム 大豆 金時豆 手亡豆	にんじん たまねぎ 長ねぎ コーン きゅうり キャベツ えだまめ	824		
						32.0		
						22.9		
						3.6		
 3品献立	16	牛乳 麦入りご飯 いかのから揚げ キャベツの塩昆布炒め さつま汁	ご飯 麦 油 片栗粉 ごま油 さつまいも	牛乳 いか 塩昆布 鶏肉 味噌 油揚げ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	796		
						32.8		
						22.1		
						2.9		
19	月	牛乳 ご飯 ポークチャップ 糸昆布の煮物	ご飯 油 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 昆布 さつま揚げ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ いんげん ごぼう つきこんにゃく こまつな	773		
						32.2		
						23.7		
						2.4		
20	火	牛乳 ぶどうパン ポテトグラタン 野菜ソテー	ぶどうパン 油 小麦粉 パン粉 バター じゃがいも	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 ピーマン コーン いんげん	781		
						31.4		
						31.3		
						2.8		
21	水	牛乳 親子丼(ご飯) 豆腐ハンバーグ梅おろしがけ みかんヨーグルト	ご飯 油 砂糖 おふ 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵 豆腐ハンバーグ みかんヨーグルト	にんじん たまねぎ しらたき みつば だいこん 梅干し 葉ねぎ	793		
						33.2		
						22.6		
						2.4		

小田原市学校給食展のお知らせ



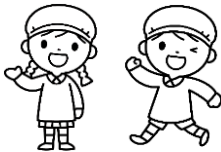
テーマ きゅうしょく だいすき! おだわらの豊かな恵みを子どもたちへー

○ 日時 令和8年1月26日(月)~1月30日(金) 平日9:00~16:30

○ 場所 小田原市学校給食センター

○ 内容 ★学校給食の紹介パネルの展示 ★見学ブースからの調理場見学 ★実際に使用している  
食器・器具の展示 ★回転釜の体験 ★給食センター紹介・食育の取り組みの動画の放映  
★クイズラリーの実施

※ 市のホームページに学校給食展について掲載をしますので、ご覧ください。



今月の小田原産

~給食で使用する、地場産物を紹介します~

さばふぐ・なんと・さつま揚げ・ちくわ  
地魚はんぺん・里芋・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 たんぱく質	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。			脂質	g	
						塩分	g	
22	木	牛乳 しょうゆラーメン(ホットラーメン) キャラメルミルクさつま芋	ホットラーメン 油 さつまいも パター 砂糖	牛乳 豚肉 なんと わかめ	にんじん もやし キャベツ めんま 長ねぎ	885		
						31.1		
						28.0		
						3.1		
23	金	牛乳 ご飯 白身魚チリソースがけ 白菜と肉団子のスープ	ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖	牛乳 メルルーサ 鶏肉 肉団子	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん しいたけ はくさい もやし にら	807		白鷗2年 白山7.8組
						34.1		
						26.3		
						2.4		
26	月	牛乳 ご飯 豚肉と玉ねぎの梅肉炒め 地魚はんぺんのカレー揚げ	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 はんぺん	にんにく にんじん たまねぎ 梅干し いんげん	760		
						28.7		
						22.6		
						1.8		
27	火	牛乳 食パン スライスチーズ ママーレードチキン ビーフンスープ	食パン 油 ママーレード ビーフン ごま油	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが にんじん もやし しいたけ こまつな	783		
						40.9		
						36.7		
						3.6		
28	水	牛乳 ご飯 さばふぐのから揚げ おだわらっ子おでん ももタルト	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さといも ももタルト	牛乳 さばふぐ 昆布 ちくわ さつま揚げ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく	788		
						26.0		
						19.6		
						2.1		
29	木	牛乳 味噌ラーメン(ホットラーメン) クリスピーチキン 野菜のドレッシング和え	ホットラーメン ごま油 油 小麦粉 コーンフレーク イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	しょうが にんにく にんじん コーン もやし にら きくらげ キャベツ	898		
						39.7		
						29.0		
						3.6		
30	金	牛乳 ドライカレー(麦入りご飯) コーンとポテトのソテー	ご飯 麦 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 レバーチップ ひよこ豆 ウインナー	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ パセリ グリーンピース コーン	735		
						25.1		
						21.1		
						2.1		

※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、確認献立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。



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学校給  
食センター(36-7512)までご連  
絡ください。

【URL】  
[https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_center/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/)

## 郷土料理ってなあ～に？

『郷土料理』とは、その地域でとれる食材を使って、その土地にあった調理法で作られる 昔から食べられてきた伝統的な料理のことです。  
同じ食材でも、各地域によって調理方法や味つけがちがいます。  
みなさんが毎日食べている学校給食にも、神奈川県で作られた食材を使った「郷土料理」をだしています。

◆けんちん汁(鎌倉)



◆サンマーメン(横浜)



学校給食では、小田原市産の食材を積極的に取り入れるように心がけて献立を考えています。



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

<https://9navi.com/login.php>

## 地産地消

地域で 生産されたものを  
その 地域で 消費することを「地産地消」と

いいます。



- ◆地元の新鮮な旬の食材を使うことで、住んでいる地域の食材や名産品を知ることができます。
- ◆生産者を身近に感じることができ、安心して食べられます。



11月分の納期限は1月5日です。1月分の納期限は3月2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。