

4月 献立予定表（中学校）



ここも見て！

献立表には、その日の献立名のほかにも、使われている食材の名前がのっています。『今日の給食は何か？』だけでなく、何が使われているかも、見てみてください。

学年の中止等が書いてありますので、確認してください。

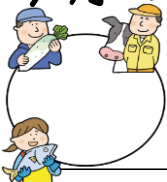
日	曜日	献立名	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー		中止など
						たんぱく質	kcal	
						油脂	g	
						塩分	g	
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。								
9	木	牛乳 わかめラーメン（ホットラーメン） 鶏肉の香り揚げ	ホットラーメン ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 なんと わかめ 鶏肉 青のり	にんにく しょうが にんじん きくらげ もやし こまつな	860		
						38.1		
						30.3		
						3.6		
10	金	牛乳 ポークカレーライス（ご飯） もやしのナムル	ご飯 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし	781		
						24.8		
						25.0		
						3.1		
13	月	牛乳 神奈川県産ひじきご飯（ご飯） 豚汁	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉 味噌 豆腐	ごぼう にんじん またけ いんげん だいこん こんにゃく こまつな	784		
						33.2		
						26.0		
						2.4		
14	火	牛乳 黒パン 鶏肉のグリルレモンソースがけ 春野菜のポトフ カルシウムヨーグルト	黒パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー ヨーグルト	レモン にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラ	780		
						37.3		
						30.7		
						3.0		
15	水	牛乳 ご飯 ふりかけ ハンバーグケチャップソース 大根のピリ辛煮	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 のりふりかけ ハンバーグ 豚肉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん こまつな	758		
						29.2		
						25.1		
						1.5		
16	木	牛乳 サンマー麺（ホットラーメン） のり塩ポテト	ホットラーメン ごま油 砂糖 片栗粉 油 フライドポテト	牛乳 豚肉 青のり	にんにく しょうが にんじん キャベツ しいたけ もやし こまつな	832		
						29.4		
						26.7		
						2.9		
17	金	牛乳 スタミナ丼（麦入りご飯） トック入りスープ	ご飯 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 トック	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ たまぎたけ もやし なら にんじん キャベツ ほうれん草	758		
						29.8		
						21.9		
						2.4		
20	月	牛乳 ご飯 さわらの香味ソースがけ 根菜の味噌汁	ご飯 油 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 さわら 味噌 豆腐	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん こまつな	755		
						29.0		
						22.2		
						2.5		
21	火	牛乳 米粉パン 肉団子の甘酢あんかけ（4個） 鶏肉のインド風煮	米粉パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 肉団子 鶏肉 ひよこ豆	長ねぎ にんじん たまねぎ	755		
						36.9		
						29.4		
						3.3		
22	水	牛乳 マーボー丼（ご飯） カラフルソテー いちごゼリー	ご飯 油 砂糖 ごま油 片栗粉 いちごゼリー	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 長ねぎ なら コーン キャベツ こまつな	750		
						25.0		
						22.4		
						2.2		
23	木	牛乳 肉南蛮うどん（ゆで麺） コールスローサラダ	ゆでめん 油 砂糖 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 高野豆腐 なんと ハム	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ いんげん	766		
						30.6		
						21.9		
						2.8		

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

食材料は給食費と市の補助金でまかなわれています。

なんと・豆腐・きくらげ・玉ねぎ



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)	1献立	中止など
						たんぱく質	
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	塩分
24	金	牛乳 ご飯 いかのケチャップあんかけ 肉じゃが	ご飯 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 いか 豚肉	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ しらたき いんげん	816	
						30.2	
						23.7	
						1.8	
27	月	牛乳 まぜまぜチャーハン(ご飯) ベーコンとポテトのスープ	ご飯 ごま油 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆ミート なると ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ コーン 長ねぎ グリンピース こまつな	777	
						27.7	
						25.4	
						2.5	
28	火	牛乳 ソフトフランスパン 豚肉のジジンスカン焼き ビーンズサラダ	ソフトフランス 油 砂糖 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 ハム 大豆 金時豆 手苳豆	しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり にんじん キャベツ 枝豆	749	
						33.6	
						33.9	
						2.7	
30	木	牛乳 ジャージャー麺(ホットラーメン) チンゲン菜のソテー	ホットラーメン ごま油 砂糖 片栗粉 油	牛乳 レバーチップ 豚肉 味噌	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ えだまめ チンゲンサイ コーン	820	
						35.7	
						21.9	
						3.2	

※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、アレルギー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。

【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。

【加工食品の表示について】

加工食品に含まれている主な食材につきましては、食物アレルギー対象生徒のご家庭へお配りしている学校給食アレルギー確認献立表に記載しています。ご不明な点がございましたら、小田原市学校給食センターまでご連絡ください。

【給食内容について】

●主食・・・各業者から届きます

ご飯(月・水・金曜日)

麦入りご飯・ご飯

パン(火曜日)

コッペパン・食パン・ぶどうパン

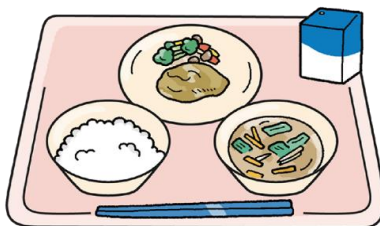
ロールパン・黒パン・チーズパン

ソフトフランス

米粉パン・米粉ロールパン

めん(木曜日)

ソフトめん・ホットラーメン・ゆでめん



●牛乳200cc 1本

日々成長している体に必要なカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどを補うために毎日つきます。

麦には、米に比べると約20倍の食物繊維が含まれており、簡単に食物繊維を摂取することができます。また、体を疲れにくくしてくれるビタミンB1も多く含まれています。給食では、麦入りご飯も取り入れています。

●おかず

衛生面を考慮し、しっかり加熱調理できる2品が基本です。煮物、揚げ物、焼き物など、調理法に変化をつけ、手作りを心がけています。食材は地元産を優先し、安全で質の良いものを使用しています。また、月2回程度、3品のおかずを提供し、より充実した献立になるよう工夫しています。

献立作成

注文・納品

調理

配送

学校



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

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