

# 6月 献立予定表(中学校)



小田原市学校給食センター

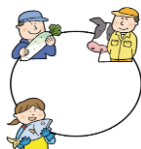
日	曜日	献立名	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー	kcal	中止など	
						たんぱく質	g		脂質
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。							塩分	g	
1	月	牛乳(ご飯) 中華丼 揚げぎょうざ(4個)	ご飯 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 さつま揚げ なると 餃子	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし	834			
						32.1			
						27.7			
						2.8			
2	火	牛乳 チーズパン トマトシチュー 春雨サラダ	チーズパン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 春雨 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ウインナー 脱脂粉乳 ハム	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ ほうれんそう きゅうり コーン	782			
						31.3			
						31.1			
						4.2			
3	水	牛乳 ご飯 マーボーなす ビーフンスープ	ご飯 ごま油 片栗粉 油 ビーフン	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ なす もやし しいたけ こまつな	755		千代全校	
						25.4			
						25.1			
						2.7			
4	木	牛乳 梅丸ラーメン(ホットラーメン) 鶏肉の香味焼き いよかんゼリー	ホットラーメン 油 ごま いよかんゼリー	牛乳 豚肉 梅なると わかめ 鶏肉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ きくらげ 梅干し	861			
						42.4			
						26.8			
						2.9			
5	金	牛乳 ご飯 まぐろカツ もやしのおかか炒め とろみ汁	ご飯 油 ごま油 片栗粉	牛乳 まぐろカツ おかかふりかけ 鶏肉 豆腐	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ	773			
						26.8			
						24.5			
						2.4			
8	月	牛乳 鶏肉と卵のそばろ丼(ご飯) 打ち豆汁	ご飯 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 卵 鶏肉 大豆ミート 豚肉 大豆 味噌	しょうが にんじん グリーンピース ごぼう こんにゃく だいこん こまつな	786			
						32.1			
						24.8			
						2.5			
9	火	牛乳 米粉ロールパン パンネのミートグラタン ウインナーとコーンのソテー	米粉ロールパン 油 小麦粉 バター マカロニ パン粉	牛乳 豚肉 大豆ミート 脱脂粉乳 チーズ ウインナー	にんにく たまねぎ しめじ トマト にんじん たまねぎ たけのこ しめじ コーン いんげん	866		鴨宮3年	
						36.5			
						37.2			
						3.1			
10	水	牛乳 ご飯 あじの南蛮漬(2個) じゃが芋と白滝の炒り煮	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 あじ 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ しらたき いんげん	785		鴨宮全校	
						28.4			
						21.9			
						1.8			
11	木	牛乳 カレーソース(ソフト麺) 野菜サラダ	ソフト麺 油 片栗粉 砂糖 ごまドレッシング	牛乳 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン もやし	836		鴨宮3年	
						31.4			
						24.7			
						2.5			
12	金	牛乳 豚キムチ丼(麦入りご飯) サムゲタン風スープ	ご飯 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 玄米	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 切り干し大根 白菜キムチ エリンギ にら だいこん 長ねぎ	746		鴨宮全校	
						31.2			
						22.6			
						2.9			
15	月	牛乳 ハヤシライス(ご飯) キャベツと枝豆のソテー	ご飯 油	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	823			
						29.4			
						26.8			
						2.7			
16	火	牛乳 黒パン 鶏肉のプロバンス風 焼きそば風スパゲティ ヨーグルト	黒パン 油 砂糖 スパゲティ	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	にんにく セロリー たまねぎ トマト バジル にんじん キャベツ もやし ピーマン	819			
						38.2			
						29.6			
						3.1			

## 今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

食材料は市からの補てんにより、減額しています。

さつまあげ・なると・豆腐・きくらげ  
梅干し・葉ねぎ・たまねぎ・じゃがいも



小田原市の学校給食では、平成24年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	
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	
17	水	牛乳 ご飯 豚肉チャブチエ コーンスープ	ご飯 ごま油 砂糖 春雨 油 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ピーマン コーン こまつな	745		千代7組
						28.6		
						21.5		
						2.4		
18	木	牛乳 野菜たっぷり塩ラーメン(ホットラーメン) にらまんじゅう(3個)	ホットラーメン ごま油 油	牛乳 豚肉 なるとわかめ にらまんじゅう	にんにくしょうが にんじん キャベツ もやし めんま	791		白鷺全校 城山全校
						36.5		
						20.5		
						3.4		
19	金	牛乳 ご飯 ちくわの磯辺揚げ(2個) 枝豆とじゃこ揚げボールの甘辛煮	ご飯 油 小麦粉 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 ちくわ 青のり 卵 鶏肉 枝豆とじゃこの揚げボール 凍り豆腐	にんじん たまねぎ	786		
						29.5		
						23.1		
						2.1		
22	月	牛乳 ご飯 味噌カツ 切干大根の煮物	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 味噌 さつま揚げ 大豆	切り干し大根 にんじん しいたけ たけのこ しらたき こまつな	859		
						29.3		
						30.8		
						2.0		
23	火	牛乳 ソフトフランスパン 焼きウインナー トマトスープ 野菜のドレッシング和え	ソフトフランス 油 じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳 ウインナー 鶏肉 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト いんげん コーン キャベツ	773		
						32.9		
						33.5		
						3.6		
24	水	牛乳 ご飯 味付けのり さわらの塩こうじ焼き 五目きんぴら	ご飯 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 のり さわら 豚肉 さつま揚げ 凍り豆腐	たまねぎごぼう にんじん いんげん こんにゃく	756		
						35.4		
						22.7		
						1.8		
25	木	牛乳 わかめうどん(ゆで麺) 鶏天	ゆでめん 砂糖 油 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚肉 凍り豆腐 わかめ なると 鶏肉	にんじん たまねぎ しめじ こまつな しょうが にんにく	869		
						39.2		
						29.0		
						3.4		
26	金	ジョア(プレーン) タコライス(麦入りご飯) もずくスープ	ご飯 麦 油 小麦粉 ごま油 ごま	ジョアプレーン レバーチップ 豚肉 チーズ 鶏肉 豆腐 もずく	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン	734		
						29.6		
						18.4		
						3.4		
29	月	牛乳 ご飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいものホクホク炒め	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく にんじん だいこん 葉ねぎ たまねぎ パセリ	776		
						31.1		
						23.6		
						1.7		
30	火	牛乳 食パン はちみつ クリームシチュー 海そうサラダ	食パン はちみつ じゃがいも バター 小麦粉 油 イタリアンドレッシング	牛乳 鶏肉 白花豆 脱脂粉乳 ハム 海そうサラダ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな もやし キャベツ コーン	758		
						29.6		
						27.7		
						3.3		

※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/](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。



歯と口の健康週間は毎年6月4日から6月10日です。歯と口の健康に関する正しい知識を広め、歯科疾患の予防や早期発見を促すことを目的としています。最近の研究では、お口の健康が全身の健康(糖尿病、心疾患、認知症など)と深く関わっていることが分かっています。この週間は、単に「虫歯を防ぐ」だけでなく、「一生おいしく食べ、健康に過ごすための土台作り」を見直すきっかけとして意識してみましょう。

## 食べ物をよくかもう

1. 消化・吸収を助ける



2. 食べ過ぎの防止



3. 脳の活性化



4. 歯と口の病気予防



5. 味覚を感じやすい

