



9 月



献立予定表（中学校）

市のホームページにも掲載しています。



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)	1kcal	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	
3	木	牛乳（ホットラーメン） 味噌ラーメン クリスピーチキン	ホットラーメン 油 小麦粉 コーンフレーク パン粉	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし にら	886		
						39.9		
						28.4		
						3.3		
4	金	牛乳（ご飯） 夏野菜カレーライス カラフルビーンズサラダ	ご飯 油 片栗粉 砂糖 イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす もやし 野菜ミックス キャベツ	801		
						23.7		
						25.4		
						2.9		
7	月	牛乳（ご飯） 鶏五目ご飯 豆腐とにらのスープ	ご飯 油 砂糖 春雨 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	ごぼう にんじん しめじ いんげん もやし にら	741		
						29.5		
						23.1		
						1.6		
8	火	牛乳 米粉パン ラザニア風 野菜ソテー	米粉パン 油 小麦粉 マーガリン ワンタン バター パン粉	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 ピーマン 野菜ミックス	779		
						35.1		
						30.7		
						3.5		
 9	水	牛乳（ご飯） 豚肉のプルコギ風丼 コーンしゅうまい(3個) ミックスフルーツ	ご飯 ごま油 砂糖 油	牛乳 豚肉 凍り豆腐 コーンしゅうまい	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン しらたき にら ミックスフルーツ缶	777		
						26.9		
						22.5		
						1.6		
10	木	牛乳（ホットラーメン） 担々麺 のり塩ポテト	ホットラーメン 片栗粉 油 フライドポテト	牛乳 豚肉 大豆ミート 味噌 青のり	にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ チンゲンサイ	854		
						31.0		
						27.6		
						2.9		
11	金	牛乳 麦入りご飯 いかのから揚げ いも団子汁	ご飯 麦 油 片栗粉 いももち	牛乳 いか 豚肉 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	749		
						27.6		
						19.6		
						2.1		
14	月	牛乳（ご飯） スタミナ丼 冬瓜のスープ ぶどうゼリー	ご飯 油 砂糖 ごま 片栗粉 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	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	765		
						30.0		
						23.2		
						2.0		
15	火	牛乳 ロールパン 照り焼き豆腐ハンバーグ ラタトゥイユ	ロールパン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉	葉ねぎ にんにく たまねぎ トマト コーン なす かぼちゃ	736		
						31.1		
						28.9		
						3.0		
16	水	牛乳 ご飯 酢豚 わかめスープ	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし	758		
						24.8		
						22.3		
						2.7		
17	木	牛乳（ゆで麺） 五目うどん 肉団子の甘酢あんかけ(4個)	ゆで麺 油 砂糖 片栗粉	牛乳 なんと 肉団子	にんじん たまねぎ しめじ こまつな 長ねぎ	795		
						34.1		
						23.5		
						3.2		
18	金	牛乳 ご飯 あじの香味ソースがけ じゃがいものそぼろ煮	ご飯 油 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 あじ 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ	781		白鷗5組 千代7組 白山78組 城北6組 城山5組 さいずみ 清句さかわ 晴宮F組 （一部中止）
						29.4		
						24.1		
						2.0		

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

さば・なんと・ちくわ・とうふ
きくらげ・たまねぎ・葉ねぎ・なす



食材料は市からの
補てんにより、
減額しています。



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	
24	木	牛乳（ホットラーメン） サンマー麺 チーズ入りささみフライ	ホットラーメン ごま油 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚肉 ささみチーズフライ	にんにく しょうが にんじん キャベツ きくらげ もやし こまつな	813		白鷗全校
						37.1		
						23.8		
						3.2		
25	金	牛乳 麦入りご飯 高野豆腐のカレーそばろ煮 中華風春雨サラダ	ご飯 麦 油 片栗粉 砂糖 春雨 ごま	牛乳 豚肉 大豆 凍り豆腐 ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	733		
						24.3		
						23.0		
						2.3		
28	月	牛乳（ご飯） キムタクご飯 トック入り野菜スープ りんごヨーグルト	ご飯 砂糖 ごま 油 トック	牛乳 豚肉 鶏肉 りんごヨーグルト	にんじん キャベツ 白菜キムチ つば漬け 切り干し大根 なら もやし こまつな	816		
						32.3		
						22.7		
						3.0		
29	火	牛乳 ぶどうパン ペンネマカロニのクリーム煮 キャベツとベーコンのソテー	ぶどうパン 油 小麦粉 バター マカロニ	牛乳 鶏肉 白花豆 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ いんげん	829		
						33.3		
						29.9		
						2.8		
 3品献立 30	水	牛乳 ご飯 鯖の竜田揚げ 野菜のごま和え さつま芋の豚汁	ご飯 油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも	牛乳 さば ちくわ 豚肉 味噌 豆腐 油揚げ	しょうが キャベツ にんじん だいこん こんにゃく こまつな	846		
						31.0		
						27.1		
						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、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。



朝ごはんを食べて体内時計をリセット



「体内時計」とは、わたしたちの体にある1日のリズムを刻む働きのことです。ヒトの体内時計は、24時間より少し長い周期になっています。しかし、地球は1日24時間のため、放っておくと、少しずつリズムがズレてきます。

このズレをリセットしてくれるのが、朝の日の光を浴びることと、朝ごはんを食べることです。朝寝坊をしたり朝ごはんを抜いたりすると、リセットのチャンス逃してしまいます。

毎日早起きをして朝の日の光を浴び、朝ごはんを食べて、体内時計をリセットし、脳と体をしっかり目覚めさせましょう!



①まずは、主食を食べることをめざしましょう。
スープや果物でも良いです。朝に何かを口にすることから始めてみましょう。

②主菜・副菜・果物・乳製品から
食べやすいものを1品プラス
してみましょう。



+

?

朝ごはんは、主食を決めて
主菜・副菜・果物・乳製品から
少しずつそろえていきましょう。



主食	主菜	副菜	果物	乳製品

9月分の納期限は11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。