



10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
1	木	牛乳 ソフト麺 ミートソース ジャーマンポテト	ソフト麺 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ウインナー	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト エリンギ パセリ	859			
						31.2			
						23.8			
						2.5			
2	金	牛乳 (ご飯) ビビンバ丼 キャベツと肉団子のスープ	ご飯 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 肉団子 わかめ	にんにく 長ねぎりんご にんじん もやし こまつな キャベツ だいこん しいたけ しょうが	775			
						32.0			
						26.5			
						2.5			
5	月	牛乳 ご飯 鶏肉の玉ねぎソースがけ 野菜と豆腐のピリ辛煮	ご飯 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 厚揚げ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	819			
						37.5			
						30.4			
						2.1			
6	火	牛乳 ソフトフランスパン ブラウンシチュー コーンとウインナーのソテー	ソフトフランス 油 じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ コーン	753		泉全校	
						31.6			
						32.0			
						2.8			
7	水	牛乳 (ご飯) ひじきご飯 担々風ごまみそスープ	ご飯 砂糖 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉 大豆ミート 豆腐 味噌	ごぼう にんじん 長ねぎ まいたけ いんげん にんにく しょうが もやし チンゲンサイ	757		白山全校	
						30.7			
						26.5			
						2.0			
8	木	牛乳 (ホットラーメン) 野菜たっぷり塩ラーメン にらまんじゅう (3個)	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なると 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 こまつな	791			
						36.5			
						20.5			
						3.3			
 3品献立 9	金	牛乳 ご飯 さばふぐのから揚げ ブロッコリーの玄米サラダ 鶏ごぼう汁	ご飯 油 砂糖 片栗粉 玄米 ごまドレッシング	牛乳 さばふぐ 鶏肉 豆腐	しょうが キャベツ ブロッコリー コーン ごぼう にんじん こまつな だいこん しいたけ	776		白鷗・白山 泉・酒匂 全校	
						29.7			
						23.1			
						2.2			
13	火	牛乳 ホットポテトサラダサンド ラビオリのスープ 元気ヨーグルト	コッペパン ラビオリ じゃがいも 卵なしマヨネーズ 砂糖 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ ピーマン コーン にんじん マッシュルーム こまつな	770		泉・鴨宮 全校	
						31.9			
						30.1			
						3.2			
14	水	牛乳 ご飯 白身魚のきのこソースがけ 大根とじゃが芋の韓国風そぼろ煮	ご飯 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 メルルーサ 豚肉 大豆ミート	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ にんにく しょうが だいこん いんげん	788		鴨宮全校	
						30.8			
						21.8			
						2.1			
15	木	牛乳 (ゆで麺) ちゃんこうどん 大学芋	ゆでめん さつまいも 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ なると	にんじん だいこん はくさい こまつな	838		千代全校	
						26.9			
						22.8			
						2.9			
16	金	牛乳 (麦入りご飯) ハヤシライス カラフルソテー	ご飯 麦 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 グリンピース コーン キャベツ こまつな	817		城北全校	
						28.5			
						25.9			
						2.7			
19	月	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 いわしのカリカリフライ	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 厚揚げ いわしフライ	にんじん はくさい たまねぎ 長ねぎ しらたき	895			
						33.0			
						35.9			
						1.3			

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



さばふぐ・なると
とうふ・きくらげ



給食費は国と市の
補てんにより
減額しています。



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	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。			たんぱく質	g	
						脂質	g	
						塩分	g	
20	火	牛乳 チーズパン ローストチキン 鮭ボールのクリーム煮	チーズパン 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 さけボール チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ パセリ	839		
						42.4		
						35.9		
						3.4		
21	水	牛乳 (ご飯) ドライカレー もやしと切干大根のナムル風 プリンタルト	ご飯 油 小麦粉 砂糖 ごま プリンタルト	牛乳 豚肉 レバーチップ ひよこ豆 ベーコン	にんにくしょうが こまつな セロリー にんじん たまねぎ グリンピース 切り干し大根 もやし	835		城山全校
						26.1		
						27.2		
						2.2		
22	木	牛乳 (ホットラーメン) きくらげ入り味噌ラーメン 肉まん キャベツの塩昆布炒め	ホットラーメン ごま油	牛乳 豚肉 味噌 肉まん 塩昆布	しょうが にんにく にんじん もやし きくらげ にら キャベツ きゅうり	799		
						32.5		
						19.4		
						3.6		
23	金	牛乳 (ご飯) 栗とさつま芋のご飯 お月見だんご汁	ご飯 油 さつま芋 砂糖 栗 白玉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	にんじん ごぼう しいたけ しめじ いんげん たまねぎ だいこん こまつな	769		
						25.3		
						19.6		
						1.9		
26	月	牛乳 ご飯 いかとじゃが芋のかりん揚げ 春雨スープ	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま 春雨	牛乳 いか 豚肉	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	759		
						26.1		
						20.4		
						2.7		
27	火	牛乳 米粉ロールパン ケチャップソースがけハンバーグ キャベツとマカロニの ガーリックソテー	米粉ロールパン マカロニ 油	牛乳 ハンバーグ 豚肉	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	805		
						35.6		
						34.1		
						2.8		
28	水	牛乳 ご飯 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ きのこのピリ辛炒め	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 揚げ出し豆腐 鶏肉 豚肉	しょうが にんじん しめじ グリンピース ごぼう こんにゃく こまつな たまねぎ しいたけ	781		泉全校
						27.6		
						28.1		
						1.4		
29	木	牛乳 (ホットラーメン) しょうゆラーメン さつま芋のサラダ	ホットラーメン さつま芋 卵なしマヨネーズ 砂糖 油	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	にんじん もやし キャベツ こまつな めんま 野菜ミックス きゅうり	786		
						29.6		
						22.3		
						3.1		
30	金	牛乳 (麦入りご飯) まぜまぜチキンライス かぼちゃのホワイトシチュー	ご飯 麦 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 豚肉 白花豆 脱脂粉乳	たまねぎ しめじ 野菜ミックス にんじん かぼちゃ	826		
						31.5		
						26.4		
						2.3		

※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/si/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。



成長期のスポーツと栄養

～エネルギー不足になっていませんか？～

スポーツをする人は、エネルギーや栄養を多く必要とします。さらに、中学生は成長に使う分も必要です。

家族より食事の量を増やしたり、品数を追加したりして、しっかりエネルギーと栄養をとりましょう。



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>

スポーツに取り組む
成長期の子どもたちに
必要なエネルギー



日常生活の分



成長に使う分



運動の分



★足りないエネルギーは "**補食**" でおぎないきましょう。

運動量の多い人や小食の人は、エネルギーが不足しやすくなります。

補食で食事回数を増やして、エネルギーが不足しないように気をつけましょう。

お菓子を食べるのではなく、栄養価の高いものを選んで食べるのがポイントです。

・おにぎり ・ゆでたまご
・ヨーグルト ・バナナ
・サンドイッチ ・カステラ
などがおすすめです。



10月分の納期限は11月30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。