

10月献立予定表（中学校）

小田原市豊川学校給食共同調理場

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 (ごはん) ブルコギ丼 鶏だしスープ	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 わかめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ピーマン	787		
						29.1		
						22.5		
						2.4		
2	金	牛乳 ごはん チキン味噌カツ 切干大根の煮物	ごはん 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 さつま揚げ	にんじん つきこんにゃく 切り干し大根 こまつな	824		
						31.7		
						28.3		
						1.7		
5	月	牛乳 ソフトフランスパン メンチカツ ペネネポリタン 型抜きチーズ	ソフトフランス 油 マカロニ	牛乳 メンチカツ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	880		
						33.4		
						40.6		
						3.5		
6	火	牛乳 ごはん さばのカレー 醤油焼き 鶏だんご汁 ★青菜のごま炒め	ごはん 油 ごま油 ごま	牛乳 さば 肉団子	しょうが ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ こまつな	787		★三品献立
						31.1		
						27.2		
						2.4		
7	水	牛乳 (ゆでめん) 五目うどん 高野豆腐のから揚げ	ゆでめん 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 凍り豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな しょうが	818		
						31.8		
						25.7		
						3.0		
8	木	牛乳 (ごはん) ビビンバ トックのスープ ブルーベリータルト 10月10日は 目の愛護デー 	ごはん ごま油 砂糖 ごま 油 トック ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ にら	861		
						28.3		
						26.2		
						2.0		
9	金	目の愛護デー献立  給食はありません 						
13	火	 給食はありません 						
14	水	牛乳 (ホットラーメン) サンマーメン 大学芋	ホットラーメン ごま油 片栗粉 油 さつまいも 水あめ 砂糖 ごま	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ もやし にら	863		
						28.8		
						22.1		
						2.5		
15	木	牛乳 ごはん 鶏肉のピリ辛焼き 青菜とこんにゃくの和風炒め	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく 長ねぎ しょうが にんじん つきこんにゃく コーン こまつな	745		2年生中止
						31.5		
						25.6		
						1.5		
16	金	牛乳 ごはん チンジャオロース 豆腐とにらの中華スープ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら	727		
						29.4		
						22.2		
						2.2		
19	月	牛乳 チーズパン グラタン風 チンゲンサイのソテー	チーズパン 油 小麦粉 マーガリン マカロニ パン粉 バター	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな チンゲンサイ コーン	807		
						36.8		
						30.6		
						3.2		

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

さつま揚げ、白焼きちくわ、なると巻き、さばふぐ、葉ねぎ

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
						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	
20	火	牛乳 (ごはん) まぜまぜチキンライス 野菜コンソメスープ	ごはん マーガリン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン コーン キャベツ こまつな	719		
						24.4		
						22.6		
						2.3		
21	水	牛乳 (ソフト麺) きのこうどん ちくわの磯辺揚げ グレープゼリー	ソフトめん 砂糖 油 小麦粉 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 白竹輪 青のり	にんじん しめじ えのきたけ しいたけ 干しいたけ 長ねぎ こまつな	873		
						34.7		
						23.9		
						3.4		
22	木	牛乳 ごはん さわらの香味ソースがけ 肉じゃが	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 さわら 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらたき いんげん	781		
						34.1		
						21.9		
						1.7		
23	金	牛乳 (ごはん) 秋の香りごはん 打ち豆汁	ごはん 油 砂糖 栗 さつまいも ごま油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 大豆 味噌	にんじん しめじ いんげん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	751		
						28.3		
						21.1		
						2.2		
26	月	牛乳 米粉ロールパン 鶏肉のプロバンス風 パンプキンシチュー	米粉ロールパン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳	にんにく たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ こまつな	831		
						40.7		
						38.3		
						2.7		
27	火	牛乳 (ごはん) 豚キムチ丼 ビーフンスープ	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ にら もやし	769		
						29.6		
						22.6		
						2.7		
28	水	牛乳 (ホットラーメン) 塩コーンラーメン 揚げぎょうざ	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なると ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ	854		
						35.5		
						26.9		
						3.4		
29	木	牛乳 ごはん さばふぐのから揚げ さつま汁 ★キャベツの塩昆布炒め	ごはん 油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま油	牛乳 さばふぐ 鶏肉 味噌 豆腐 塩昆布	しょうが だいこん にんじん こまつな キャベツ	749		★三品献立
						26.6		
						20.6		
						2.0		
30	金	牛乳 (ごはん) ハヤシライス ベーコンとキャベツのソテー	ごはん 油 マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	752		
						27.2		
						21.1		
						2.4		

※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、3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_toyokawa/



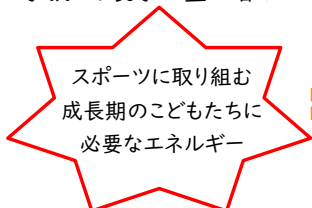
主食について

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 豊川共同調理場(36-8451)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。



★足りないエネルギーは "補食" でおぎなひましょう。

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。



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>

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。