



9 がつ こんだてよていひょう (しょうがっこう)



小田原市国府津学校給食共同調理場

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
3	もく	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) カレーライス キャベツとウインナーのソテー	ごはん むぎ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんごソース キャベツ コーン	658		
						21.4		
						23.6		
						1.8		
4	きん	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ワンタンスープ	ごはん あぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ はねぎ	608		
						24.8		
						18.5		
						1.9		
7	げつ	ぎゅうにゅう こめこパン チキンナゲット ペンネのクリームに	こめこパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	633		
						30.4		
						25.6		
						2.1		
8	か	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく たまねぎ にんじん しらたき いんげん もやし	612		
						23.5		
						19.0		
						1.3		
9	すい	ぎゅうにゅう (ゆでめん) けんちんふううどん とりてん	ゆでめん あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ こまつな しょうが にんにく	669		
						31.2		
						23.6		
						2.2		
10	もく	ぎゅうにゅう(むぎいりごはん) タッカルビどん ちゅうかふうコーンスープ プリンタルト	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら プリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン こまつな	697		
						25.5		
						24.5		
						1.7		
11	きん	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ きんぴらごぼう	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば おから ぶたにく さつまあげ	しょうが にんじん ごぼう つきこんにやく	643		
						24.4		
						22.1		
						1.8		
14	げつ	ぎゅうにゅう ロールパン てりやきチキン ポークビーンズ	ロールパン さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	637		
						32.1		
						29.9		
						1.9		
15	か	ぎゅうにゅう(むぎいりごはん) こまつなぶたにくどん ぎょうざ ★みかんのシロップづけ	ごはん むぎ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな みかんのかんづめ	630		★ 3しな こんだて
						24.4		
						18.5		
						1.3		
16	すい	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン はるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	にんにく しょうが にんじん もやし めんま ながねぎ	637		
						25.2		
						22.8		
						2.2		
17	もく	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さけのしおやき とんじる	ごはん むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ	602		
						26.9		
						19.5		
						2.3		
18	きん	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのすぶたふう わかめスープ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく とりにく わかめ	にんにく しょうが ピーマン にんじん たまねぎ	647		
						24.7		
						22.8		
						2.0		

こんげつのおだわらさん ~給食で使用する、地場産物を紹介します~



なると・たまねぎ・はねぎ

食材料は国と市の補てん
により無償とします。



ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ	kcal	ちゅうし など
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。			ししつ	g	
24	もく	ぎゅうにゅう (ごはん) ツナとコーンのいりとりどん けんちんじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とうふ あぶらあげ ヨーグルト	しょうが コーン ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく だいこん ほししいたけ ながねぎ	670		
						27.1		
						21.8		
						1.8		
25	きん	ぎゅうにゅう ごはん うさぎハンバーグ だいこんとりにくのにも ★あおのりこふきいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく あおのり	にんじん だいこん いんげん	619		★ 3しな こんだて!
						22.4		
						18.3		
						1.7		
28	げつ	ぎゅうにゅう ぶどうパン ぶたひきにくのインドふう コーンのソテー	ぶどうパン あぶら じゃがいも さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ コーン こまつな	606		
						24.6		
						22.1		
						2.4		
29	か	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライ さつまいものみそしる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さつまいも	ぎゅうにゅう かます とうふ みそ	だいこん にんじん ながねぎ	614		
						23.2		
						17.4		
						1.6		
30	すい	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	633		
						23.0		
						20.4		
						2.1		

※中・高学年の栄養価を記載しています。

※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。

【国府津共同調理場】

※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、アレルギー献立確認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_kozu/

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国府津学校給食共同調理場(48-1862)までご連絡ください。



朝ごはんの大切な役割

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギーや栄養素を補給する大切な役割があります。

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働くようになります。

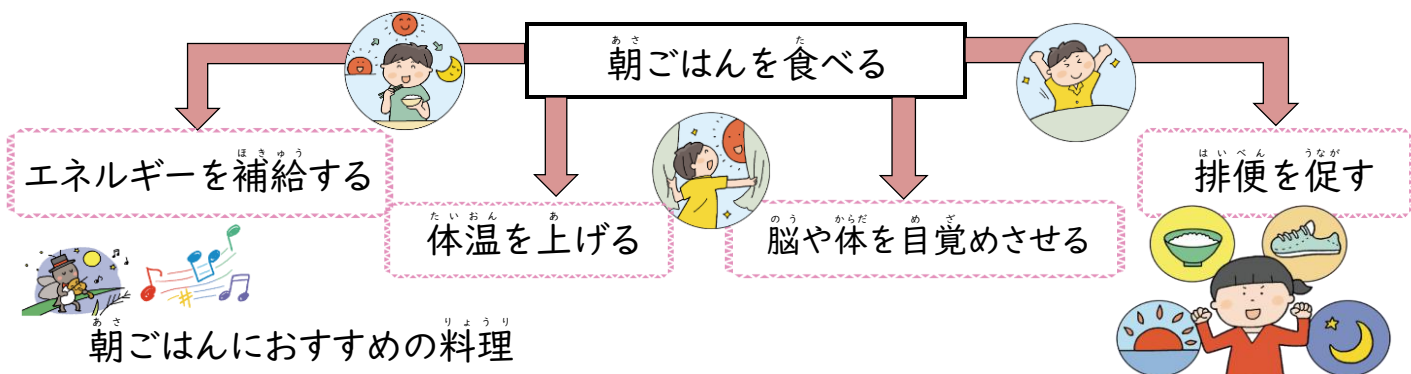
わたしたちが、午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝ごはんを食べることが大切です。

※給食ナビは、給食中止日でも献立が掲載されますので、ご承知おきください。

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。

【<https://9-navi.com/login.php>】



朝ごはんにおすすめの料理

①エネルギーのもとになる



ごはん、パン、めん、シリアルなど

②からだをつくるもとになる



にく、さかな、たまご、なっとう、とうふ、ぎゅうにゅうなど

③からだのちようしをととのえる



やさしいサラダ、おひたし、にもの、くだもの、みそしるなど

