



10 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 もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ ししつ	kcal g g	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。			えんぶん	g	
1	もく	ぎゅうにゅう ごはん チキンみそカツ きりぼしだいこんのもの	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく さつまあげ	にんじん つきこんやく きりぼしだいこん こまつな	668		
						25.5	g	
						23.1	g	
						1.4	g	
2	きん	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため かいそうスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かいそうサラダ	しょうが たまねぎ にんじん	602		
						25.7	g	
						20.0	g	
						1.9	g	
5	げつ	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン メンチカツ ペンネナポリタン かたぬきチーズ	ソフトフランス あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう 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	691		
						26.8	g	
						33.2	g	
						2.7	g	
6	か	ぎゅうにゅう (ごはん) まぜまぜチキンライス やさいコンソメスープ ブルーベリータルト 	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう とりにく 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	694		
						21.4	g	
						23.6	g	
						1.7	g	
7	すい	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こうやとうふのからあげ	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なんと こおりとうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ こまつな しょうが	622		
						25.1	g	
						21.6	g	
						2.4	g	
8	もく	ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーじょうゆやき とりだんごじる ★あおなのごまいため	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば にくだんご	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ キャベツ こまつな	635		★ 3しな こんだて
						24.9	g	
						22.4	g	
						2.0	g	
9	きん	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバトックのスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ にら	634		国府津小 全校中止
						23.4	g	
						19.0	g	
						1.5	g	
13	か	ぎゅうにゅう (ごはん) とりごぼうごはん かぼちゃのみそじる	ごはん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう にんじん えだまめ だいこん かぼちゃ ながねぎ	631		
						24.4	g	
						20.8	g	
						1.6	g	
14	すい	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン だいがくいも	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ みずあめ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	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	654		
						22.5	g	
						18.8	g	
						1.9	g	
15	もく	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのピリからやき あおなとこんにやくのわふういため	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく ながねぎ しょうが にんじん つきこんにやく コーン こまつな	603		
						25.4	g	
						21.1	g	
						1.2	g	
16	きん	ぎゅうにゅう ごはん さばふぐのからあげ さつまじる ★キャベツのしおこんぶいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さばふぐ とりにく みそ とうふ しおこんぶ	しょうが だいこん にんじん こまつな キャベツ	626		★ 3しな こんだて
						24.2	g	
						18.0	g	
						1.6	g	
19	げつ	ぎゅうにゅう チーズパン グラタンふう チンゲンサイのソテー	チーズパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ バター	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう 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	638		下曾我小 全校中止
						29.3	g	
						25.1	g	
						2.6	g	

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物をご紹介します～



さつまあげ・なんと・はねぎ・さばふぐ・しろちくわ



給食費は国と市の
補てんにより
無償とします。



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。

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネギー たんぱくしつ	kcal g	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	
20	か	ぎゅうにゅう (ごはん) ブルコギどん とりだしスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン		620 23.9 19.2 1.7	
21	すい	ぎゅうにゅう (ソフトめん) きのこうどん ちくわのいそべあげ グレープゼリー	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しろちくわ あおのり	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ ほししいたけ ながねぎ こまつな		655 26.0 19.7 2.6	
22	もく	ぎゅうにゅう ごはん チンジャオロース とうふとにらのちゅうかスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶ ら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ	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		603 24.7 19.0 1.6	
23	きん	ぎゅうにゅう (ごはん) あきのかおりごはん うちまめじる	ごはん あぶら さとう くり さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく だいず みそ	にんじん しめじ いんげん ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ		617 23.8 18.2 1.9	
26	げつ	ぎゅうにゅう こめこロールパン とりにくのプロバンスふう パンプキンシチュー	こめこロールパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ こまつな		644 31.6 30.3 2.1	
27	か	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチどん ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ にら もやし はくさいキムチ		611 24.3 19.2 2.2	
28	すい	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン あげぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ながねぎ		608 25.7 20.9 2.4	
29	もく	ぎゅうにゅう (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 あぶら マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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		616 22.8 18.1 2.2	下曽我小 1・2年 中止
30	きん	ぎゅうにゅう ごはん さわらのこうみソースがけ にくじゃが	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらたき いんげん		633 27.4 18.5 1.5	

※^{ちゅうがくねん えいよう}給食の栄養価を記載しています。

※^{きゅうしよく しよう}給食で^{せいせんしよくひん やさい}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。

※^{あぶら}揚げ油は、3回程度使用しています。

※^{ぶつし つごう}物質の都合により、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。

【国府津共同調理場】



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。

★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_kozu/

スポーツと栄養

運動会や習い事などのスポーツで実力を発揮するには
日ごろの練習と同じくらい食事がとても大切です。

※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。



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、成長に使う分も必要です。

家族より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。



★足りない栄養は「補食」でおぎなしましょう。



- ・おにぎり ・ゆでたまご
- ・ヨーグルト ・バナナ ・さつまいも
- ・サンドイッチ ・カステラ などがおすすです。



たんぱく質やカルシウム
の補給に、牛乳やチーズ
を組み合わせるのも
おすすめです。

