

6 月 献立予定表（中学校）

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇



小田原市国府津学校給食共同調理場

| 日                              | 曜日 | 献立名                                   | 主にエネルギーに<br>なる食品<br>(黄)                | 主に体の組織を<br>つくる食品<br>(赤)       | 主に体の調子を<br>整える食品<br>(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    |            |
| 2                              | 月  | 牛乳 ソフトフランスパン<br>グラタン風 コーンソテー          | ソフトフランス 油<br>小麦粉 マーガリン<br>マカロニ パン粉 バター | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳<br>チーズ ウインナー       | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>こまつな コーン<br>キャベツ        | 770   |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 31.7  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 28.4  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 2.7   |      |            |
| 3                              | 火  | 牛乳 ご飯<br>かみかみチキンチキンごぼう<br>たけのこのすまし汁   | ご飯 油 でんぷん<br>じゃがいも 砂糖                  | 牛乳 鶏肉 かつお節<br>わかめ 豆腐          | ごぼう にんじん<br>えだまめ たけのこ<br>えのきたけ                  | 749   |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 25.1  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 19.9  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 2.5   |      |            |
| 4                              | 水  | 運動会                                   |                                        |                               |                                                 |       |      |            |
| 5                              | 木  | 運動会予備日                                |                                        |                               |                                                 |       |      |            |
| 6                              | 金  | 牛乳 ご飯 鯖のピリ辛焼き<br>生揚げの煮物               | ご飯 油 砂糖 ごま<br>じゃがいも                    | 牛乳 さわら 豚肉<br>厚揚げ              | しょうが にんにく<br>りんごソース たまねぎ<br>にんじん こまつな           | 784   |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 32.7  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 22.8  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 1.3   |      |            |
| 9                              | 月  | 牛乳 (コッペパン) メンチカツサンド<br>茹でキャベツ ミネストローネ | コッペパン 油<br>じゃがいも がらスープ<br>マカロニ         | 牛乳 メンチカツ<br>ベーコン              | キャベツ にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>パセリ                   | 830   |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 30.3  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 36.6  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 3.0   |      |            |
| 10                             | 火  | 牛乳 ご飯 八宝菜<br>ワンタンスープ                  | ご飯 ごま油 でんぷん<br>油 がらスープ ワンタン<br>ごま      | 牛乳 豚肉 なんと 鶏肉<br>肉団子           | しょうが にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>はくさい きくらげ<br>たけのこ 葉ねぎ | 746   |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 29.0  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 22.2  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 2.5   |      |            |
| 11                             | 水  | 牛乳 (ゆでめん) 肉南蛮うどん<br>高野豆腐のこはく揚げ        | ゆでめん 砂糖 油 ごま<br>でんぷん                   | 牛乳 かつお節 豚肉<br>なんと 凍り豆腐 青のり    | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ 長ねぎ<br>こまつな                  | 833   |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 34.8  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 25.1  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 3.3   |      |            |
| 12                             | 木  | 牛乳 (麦入りご飯)<br>カレーライス ベーコンソテー          | ご飯 麦 油 じゃがいも<br>マーガリン 小麦粉              | 牛乳 豚肉 ベーコン                    | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>りんごソース コーン<br>キャベツ    | 810   |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 25.8  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 26.6  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 2.0   |      |            |
| 13                             | 金  | 牛乳 (麦入りご飯)<br>こぎつねごはん 豚汁              | ご飯 麦 ごま油 砂糖 油<br>じゃがいも                 | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>豚肉<br>かつお節 味噌 豆腐 | ごぼう にんじん<br>こんにゃく だいこん<br>長ねぎ                   | 803   |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 31.8  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 27.8  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 1.9   |      |            |
| 16                             | 月  | 牛乳 ロールパン<br>肉団子のトマト煮<br>カラフルソテー       | ロールパン 油<br>じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン          | 牛乳 大豆 肉団子<br>ベーコン             | にんにく たまねぎ<br>トマト えだまめ コーン<br>キャベツ にんじん<br>こまつな  | 780   |      | 5月分<br>納期限 |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 27.8  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 34.2  |      |            |
|                                |    |                                       |                                        |                               |                                                 | 2.9   |      |            |

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



玉ねぎ・なんと・葉ねぎ・なす・梅干し

食材料は給食費と  
市の補助金で  
まかなわれています。



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<br>(黄)                         | 主に体の組織をつくる食品<br>(赤)      | 主に体の調子を整える食品<br>(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    |            |
| 17                             | 火  | 牛乳 ご飯 鰯の梅ソースがけ<br>塩肉じゃが              | ご飯 油 でんぷん 砂糖<br>ごま油 じゃがいも                   | 牛乳 あじ 豚肉                 | 梅干し にんにく<br>にんじん たまねぎ<br>いんげん               | 706   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 17.9  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 18.4  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 1.7   |      |            |
| 18                             | 水  | 牛乳 (ホットラーメン)<br>タンタン麺 焼き餃子           | ホットラーメン ごま油<br>がらスープ ごま 砂糖<br>油             | 牛乳 豚肉 味噌 餃子              | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>もやし 長ねぎ<br>チンゲンサイ | 848   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 34.1  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 25.0  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 2.6   |      |            |
| 19                             | 木  | 牛乳 ご飯 豚肉チャプチェ<br>コーンスープ ヨーグルト        | ご飯 ごま油 砂糖 春雨<br>油 がらスープ<br>でんぷん             | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>ヨーグルト        | にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>ピーマン コーン<br>こまつな   | 788   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 29.2  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 21.3  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 2.1   |      |            |
| 20                             | 金  | 牛乳 麦入りご飯<br>鶏肉の塩唐揚げ<br>青菜とこんにゃくの和風炒め | ご飯 麦 油 でんぷん<br>砂糖 ごま油                       | 牛乳 鶏肉 豚肉                 | にんにく しょうが<br>にんじん<br>つきこんにゃく コーン<br>こまつな    | 811   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 30.3  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 29.1  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 1.4   |      |            |
| 23                             | 月  | 牛乳 米粉ロールパン<br>鶏肉のガーリック焼き<br>コーンシチュー  | 米粉ロールパン 油<br>砂糖<br>じゃがいも がらスープ<br>マーガリン 小麦粉 | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>脱脂粉乳 チーズ     | にんにく たまねぎ<br>にんじん コーン<br>こまつな               | 825   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 40.3  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 36.9  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 2.8   |      |            |
| 24                             | 火  | 牛乳 (ご飯) マーボーなす丼<br>ビーフンスープ           | ご飯 ごま油 砂糖<br>がらスープ でんぷん 油<br>ビーフン           | 牛乳 豚肉 味噌 鶏肉              | にんにく しょうが<br>長ねぎ にんじん<br>しいたけ なす たまねぎ<br>にら | 743   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 23.3  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 22.6  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 2.2   |      |            |
| 25                             | 水  | 牛乳 (ソフト麺) ミートソース<br>ジャーマンポテト         | ソフトめん 油<br>マーガリン 小麦粉<br>じゃがいも               | 牛乳 豚肉 大豆ミート<br>ベーコン      | にんにく たまねぎ<br>にんじん こまつな<br>ピーマン              | 879   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 32.5  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 25.0  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 2.5   |      |            |
| 26                             | 木  | 牛乳 ご飯 いかのさらさ揚げ<br>けんちん汁              | ご飯 油 砂糖 でんぷん<br>ごま油 じゃがいも                   | 牛乳 おから 鶏肉<br>かつお節 豆腐 油揚げ | しょうが ごぼう<br>こんにゃく にんじん<br>だいこん 長ねぎ          | 688   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 19.7  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 20.9  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 2.0   |      |            |
| 27                             | 金  | 牛乳 (麦入りご飯) ビビンバ<br>中華スープ             | ご飯 麦 ごま油 砂糖<br>ごま 油 がらスープ<br>春雨             | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>わかめ          | にんにく にんじん<br>もやし こまつな コーン<br>たまねぎ にら        | 744   |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 29.7  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 22.4  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 2.7   |      |            |
| 30                             | 月  | 牛乳 (コッペパン) チリコンカンサンド<br>マカロニスープ      | コッペパン 油<br>じゃがいも がらスープ<br>マカロニ              | 牛乳 豚肉 大豆<br>大豆ミート ベーコン   | にんにく にんじん<br>たまねぎ トマト<br>こまつな               | 773   |      | 5月分<br>納期限 |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 36.5  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 31.3  |      |            |
|                                |    |                                      |                                             |                          |                                             | 2.8   |      |            |

※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、確認献立表の表示を見てください。

【国府津共同調理場】



★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/educ/educations/menu/school\\_lunch/menu\\_kozu/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/educ/educations/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。

歯を大切にしよう！

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、丈夫にする食生活を心がけましょう。



よくかむと、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



歯を丈夫にしてくれる牛乳・乳製品や小魚、海そうなどを食べましょう。



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。



▲iPhone用

▲Android用

4月分の納期限は6月2日です。5月分の納期限は6月30日です。

6月の納期限は7月31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。