



11月 献立予定表(中学校)



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 たんぱく質	kcal g	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。			脂質	g	
						塩分	g	
4	火	牛乳 ご飯 ガイヤーン 肉団子のスープ	ご飯 油 砂糖 ごま じゃがいも マーガリン	牛乳 鶏肉 肉団子	にんにく 長ねぎ にんじん たまねぎ	753	30.1	
						24.8	1.7	
5	水	牛乳 (ゆでめん) ちゃんこうどん さつまいもの天ぷら	ゆでめん 油 さつまいも 小麦粉	牛乳 豚肉 白竹輪	にんじん だいこん キャベツ たけのこ 長ねぎ	805	25.2	
						20.7	2.2	
6	木	牛乳 ご飯 小田原かますフライ 塩肉じゃが	ご飯 小麦粉 パン粉 油 ごま油 じゃがいも 砂糖	牛乳 かます 豚肉	にんにく にんじん たまねぎ いんげん	775	27.8	
						21.5	1.5	
7	金	牛乳 (麦入りご飯) こぎつねご飯 玉ねぎの味噌汁 カレーパリッシュ	ご飯 麦 ごま油 砂糖 水あめ	牛乳 鶏肉 油揚げ 味噌 わかめ たづくり	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい	749	29.4	
						23.6	2.6	
10	月	牛乳 ぶどうパン 南瓜コロッケ 豚肉のトマト煮	ぶどうパン 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉	かぼちゃコロッケ にんにく たまねぎ トマト えだまめ	847	26.5	
						30.6	2.8	
11	火	牛乳 ご飯 鶏肉とじゃがいものチリソース わかめスープ	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ にんじん	822	27.5	
						26.7	2.5	
12	水	牛乳 (ホットラーメン) タンメン チキンナゲット ヨーグルト	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なんと チキンナゲット ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん きくらげ もやし キャベツ 長ねぎ こまつな	860	39.4	
						25.1	1.8	
13	木	牛乳 ご飯 鯖のカレー 醤油焼き 筑前煮 キャベツのおかか炒め	ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さば 鶏肉 凍り豆腐 おかかふりかけ	しょうが にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん キャベツ	783	33.5	
						24.4	1.9	
14	金	牛乳 (ご飯) かまぼこ丼 秋野菜の味噌汁	ご飯 油 砂糖 ごま 片栗粉 さといも	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 味噌	にんじん たまねぎ しらたき だいこん しめじ こまつな	743	29.1	
						20.3	2.6	
17	月	牛乳 米粉ロールパン さつまいものクリームシチュー カラフルソテー	米粉ロールパン 油 さつまいも マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ こまつな	832	35.0	
						35.2	3.5	
18	火	牛乳 (ご飯) マーボー豆腐丼 中華スープ	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま	牛乳 豚肉 大豆ミート 味噌 豆腐 鶏肉 わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ なら	742	28.1	
						21.4	2.4	

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



ちくわ・かます・かまぼこ・なんと

食材料は給食費と
市の補助金で
まかなわれています。



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

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	
19	水	牛乳(ソフト麺) 五目うどん 野菜入り肉焼売 ラムネゼリー	ソフトめん 油 ラムネゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 野菜入り肉焼売	にんじん はくさい しいたけ 長ねぎ こまつな	85.1		
						32.5		
						24.5		
						3.0		
20	木	牛乳 ご飯 鶏肉のから揚げ 豚汁	ご飯 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ	82.6		
						31.0		
						29.5		
						2.2		
21	金	牛乳 麦入りご飯 すき焼き風煮 のっぺい汁  だしで味わう 和食の日献立	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉 さといも	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 白竹輪	にんじん しらたき はくさい 長ねぎ だいこん こまつな	74.2		
						28.9		
						21.3		
						2.2		
25	火	牛乳 ご飯 マグロカツ 根菜汁	ご飯 油 ごま油 じゃがいも	牛乳 マグロカツ 豚肉 豆腐	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ	75.8		
						24.0		
						23.2		
						2.1		
26	水	牛乳(ホットラーメン) もやしラーメン 焼きハム 中華炒め	ホットラーメン 油 ごま油	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	にんにく しょうが にんじん もやし 長ねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ	79.4		
						37.1		
						25.8		
						3.1		
27	木	牛乳 ご飯 ソイ酢豚 コーンスープ	ご飯 油 片栗粉 砂糖	牛乳 凍り豆腐 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン こまつな	81.0		
						30.1		
						26.9		
						2.3		
28	金	牛乳(ご飯) ポークカレーライス ベーコンとキャベツのソテー	ご飯 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごソース コーン キャベツ	82.5		
						25.5		
						27.0		
						2.1		

※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。【国府津共同調理場】

※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。

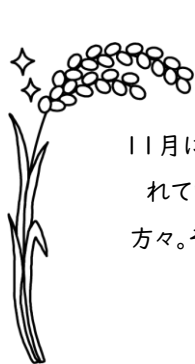
※アレルギーのある方は、アレルギー確認献立表の表示を見てください。

★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/educh/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。



『感謝して食べよう』

11月には「勤労感謝の日」があります。私たちが毎日食べている給食は、たくさんの人の働きによって支えられています。野菜やお米を育ててくれる農家さんや魚をとってくれる漁師さん、牛や豚、鶏を育ててくれる方々。そしてそれらを運んでくれる方々、調理をしてくれる調理員さん。こうした多くの人の思いが詰まった給食です。感謝の気持ちをもって給食を食べましょう。



大切な食事の
あいさつ

いただきますと
ごちそうさま

『いただきます』

食べ物となる動物や植物の命への感謝と食事に関わったすべての人への感謝が込められています。



『ごちそうさま』

漢字で「ご馳走さま」と書き走り回って準備するという意味です。食事を用意してくれた人への感謝が込められています。

11月分の納期限は11月5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。