

6月 献立予定表(中学校)



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)	1食材	kcal	中止など
						たんぱく質	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。						脂質	g	
						塩分	g	
1	月	牛乳 チーズパン ポークシチュー カラフルソテー	チーズパン 油 じゃがいも 砂糖 マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	797		
						32.6		
						33.5		
						3.8		
2	火	運動会						
3	水	運動会予備日						
4	木	牛乳 麦入りご飯 マグロカツ こんにゃくのきんぴら ヨーグルト <small>歯と口の健康週間</small>	ご飯 麦 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 マグロカツ 豚肉 ヨーグルト	ごぼう にんじん つきこんにゃく	829		
						27.6		
						25.7		
						1.8		
5	金	牛乳 ご飯 かみかみチキンチキンごぼう なめこのみそ汁	ご飯 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	ごぼう にんじん たまねぎ なめこ 葉ねぎ	771		
						22.8		
						22.0		
						2.5		
8	月	牛乳 米粉ロールパン クリスピーチキン マカロニスープ	米粉ロールパン 油 小麦粉 パン粉 コーンフレーク じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	899		
						38.8		
						40.6		
						3.1		
9	火	牛乳(麦入りご飯) タコライス もずくのスープ ★茹でキャベツ	ご飯 麦 油 ごま油	牛乳 豚肉 レバーチップ 大豆ミート 鶏肉 もずく	にんにく にんじん たまねぎ トマト コーン 長ねぎ キャベツ	757	★ 3品 献立	
						29.0		
						21.4		
						2.5		
10	水	牛乳(ゆでめん) わかめうどん 大豆と小魚の甘辛炒め	ゆでめん 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 わかめ 大豆 煮干し	にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ 長ねぎ	827		
						31.7		
						24.5		
						2.6		
11	木	牛乳 ご飯 青椒肉絲 豆腐とにらの中華スープ	ご飯 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	767		
						30.1		
						22.4		
						2.3		
12	金	牛乳 麦入りご飯 ハンバーグ下中玉ねぎソース 塩肉じゃが	ご飯 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 豚肉	たまねぎ にんにく にんじん いんげん	732		
						26.5		
						18.6		
						1.4		
15	月	牛乳 黒パン ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー	黒パン 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	にんにく たまねぎ コーン にんじん キャベツ	780		
						34.6		
						31.2		
						2.8		
16	火	牛乳(ご飯) 鶏ごぼうご飯 冬瓜のピリ辛汁	ご飯 ごま油 砂糖 油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 味噌 豆腐	しょうが ごぼう にんじん だいこん とうがんにら	805		
						31.2		
						27.0		
						1.9		

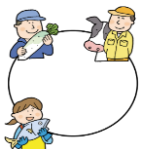
今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

食材は市からの補てんにより、減額しています。

梅なると・なると・さつま揚げ・葉ねぎ・玉ねぎ

小田原市の学校給食では、平成24年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)	イボキ	kcal	中止など
						たんぱく質	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。						脂質	g	
						塩分	g	
17	水	牛乳(ホットラーメン) 味噌ラーメン 焼きパオズ	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なんと 味噌 パオパオ	しょうが にんにく にんじん キャベツ 長ねぎ	813		
						38.6		
						20.5		
						3.7		
18	木	牛乳 ご飯 鶏の香味焼き 生揚げの煮物	ご飯 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん こまつな	814		
						32.2		
						26.6		
						1.5		
19	金	牛乳 ご飯 豚肉チャプチェ コーンスープ	ご飯 ごま油 砂糖 春雨 油 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン コーン こまつな	760		
						27.5		
						21.0		
						2.0		
22	月	牛乳 ソフトフランスパン キャベツメンチカツ 鮭ボールのクリーム煮	ソフトフランス 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉	牛乳 キャベツメンチカツ 鶏肉 脱脂粉乳 さけボール チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	898		
						36.0		
						42.3		
						3.2		
23	火	牛乳(ご飯) まぜまぜキムタクごはん サムゲタン風スープ ピーチゼリー	ご飯 ごま油 砂糖 ごま 玄米 桃ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ 白菜キムチ たくあん にらしょうが えのきたけ 長ねぎ	770		
						27.3		
						20.8		
						3.1		
24	水	牛乳(ソフト麺) カレーうどん 星のコロッケ	ソフトめん 油 コロッケ	牛乳 鶏肉 油揚げ	にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ	924		
						34.2		
						30.7		
						2.5		
25	木	牛乳 麦入りご飯 鯖の塩麴焼き 五目豆 ★青菜のごま炒め	ご飯 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 さわら 鶏肉 昆布 大豆	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん キャベツ こまつな	751		★ 3品 献立
						33.0		
						22.0		
						1.8		
26	金	牛乳(ご飯) マーボーなす丼 ビーフンスープ	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ビーフン ごま	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	にんにくしょうが 長ねぎ にんじん 干しいたけ なす もやし 葉ねぎ	778		
						23.1		
						24.4		
						3.0		
29	月	牛乳 食パン 鶏肉のチーズパン粉焼き ラタトゥイユ はちみつ	食パン 油 パン粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ	牛乳 鶏肉 チーズ ウイナー	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマト コーン かぼちゃ	792		
						35.2		
						32.5		
						2.6		
30	火	牛乳 ご飯 いかのさらさ揚げ 鶏だんご汁	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 いか おから 肉団子	しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	766		
						28.3		
						21.6		
						2.6		

※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。

【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
 アレルゲンとなるそば・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/sl/menu/school_lunch/menu_kozu/



歯と口の健康週間



https://9navi.com/login_p

歯と口の健康週間は毎年6月4日から6月10日です。歯と口の健康に関する正しい知識を広め、歯科疾患の予防や早期発見を促すことを目的としています。最近の研究では、お口の健康が全身の健康(糖尿病、心疾患、認知症など)と深く関わっていることが分かっています。この週間は、単に「虫歯を防ぐ」だけでなく、「一生おいしく食べ、健康に過ごすための土台作り」を見直すきっかけとして意識してみましょう。

食べ物をよくかもう

1. 消化・吸収を助ける



2. 食べ過ぎの防止



3. 脳の活性化



4. 歯と口の病気予防



5. 味覚を感じやすい

