

10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）	たんぱく質	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
1	木	牛乳 ご飯 チキン味噌カツ 切干大根の煮物	ご飯 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 味噌 豚肉 さつま揚げ	にんじん つきこんにゃく 切り干し大根 こまつな	825			
						31.7			
						28.4			
						1.7			
2	金	牛乳 ご飯 豚肉のしょうがいため 海藻スープ	ご飯 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かいそうサラダ	しょうが たまねぎ にんじん	729			
						31.0			
						23.7			
						2.3			
5	月	牛乳 ソフトフランスパン メンチカツ ペンネナポリタン 型抜きチーズ	ソフトフランス 油 マカロニ	牛乳 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	885			
						33.4			
						40.8			
						3.5			
6	火	牛乳（ご飯） まぜまぜチキンライス 野菜コンソメスープ ブルーベリータルト	ご飯 マーガリン 油 じゃがいも ブルーベリータルト	牛乳 鶏肉 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	817			
						25.2			
						27.0			
						2.3			
7	水	牛乳（ゆでめん）五目うどん 高野豆腐のから揚げ	ゆでめん 油 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 凍り豆腐	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ こまつな しょうが	824			
						32.0			
						25.8			
						3.1			
8	木	給食はありません							
9	金	給食はありません							
13	火	給食はありません							
14	水	牛乳（ホットラーメン） サンマーメン 大学芋	ホットラーメン ごま油 片栗粉 油 さつまいも 水あめ 砂糖 ごま	牛乳 豚肉	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	870			
						28.9			
						22.2			
						2.5			
15	木	牛乳 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 青菜とこんにゃくの和風炒め	ご飯 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく 長ねぎ しょうが にんじん つきこんにゃく コーン こまつな	754			
						31.7			
						25.7			
						1.5			
16	金	牛乳 ご飯 さばふぐのから揚げ さつま汁 ★キャベツの塩昆布炒め	ご飯 油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま油	牛乳 さばふぐ 鶏肉 味噌 豆腐 塩昆布	しょうが だいこん にんじん こまつな キャベツ	760		★ 3品 献立	
						26.7			
						20.8			
						2.0			
19	月	牛乳 チーズパン グラタン風 チンゲンサイのソテー	チーズパン 油 小麦粉 マーガリン マカロニ パン粉 バター	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 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	814			
						36.9			
						30.7			
						3.4			

今月の小田原産

～給食で使用する、地場産物を紹介します～

さつま揚げ・なると・葉ねぎ・さばふぐ・白竹輪

給食費は国と市の補てんにより減額しています。





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 (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	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	
20	火	牛乳(ご飯) プルコギ丼 鶏だしスープ	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 わかめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん ピーマン	791		
						29.3		
						22.6		
						2.4		
21	水	牛乳(ソフト麺) きのこうどん ちくわの磯辺揚げ グレープゼリー	ソフトめん 砂糖 油 小麦粉 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 白竹輪 青のり	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ 干しいたけ 長ねぎ こまつな	878		
						34.8		
						24.0		
						3.4		
22	木	牛乳 ご飯 チンジャオロース 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	735		
						29.5		
						22.3		
						2.3		
23	金	牛乳(ご飯) 秋の香りご飯 打ち豆汁	ご飯 油 砂糖 栗 さつまいも ごま油	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 大豆 味噌	にんじん しめじ いんげん ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	762		
						28.8		
						21.2		
						2.2		
26	月	牛乳 米粉ロールパン 鶏肉のプロバンス風 パンプキンシチュー	米粉ロールパン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳	にんにく たまねぎ トマト にんじん かぼちゃ こまつな	835		
						40.8		
						38.3		
						2.7		
27	火	牛乳(ご飯) 豚キムチ丼 ビーフンスープ	ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにくしょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ 白菜キムチ にら もやし	775		
						29.8		
						22.8		
						2.8		
28	水	牛乳(ホットラーメン) 塩コーンラーメン 揚げ餃子	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なんと 餃子	にんにくしょうが にんじん もやし キャベツ コーン 長ねぎ	856		
						35.6		
						26.9		
						3.4		
29	木	牛乳(ご飯) ハヤシライス ベーコンとキャベツのソテー	ご飯 油 マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉 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	762		
						27.4		
						21.2		
						2.5		
30	金	給食はありません						

※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。

★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/

【国府津共同調理場】



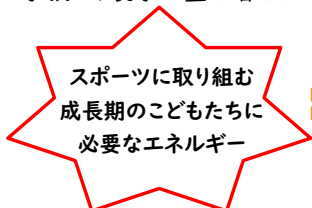
主食について

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。ご不明な点がございましたら 国府津共同調理場(48-1862)までご連絡ください。



成長期のスポーツと栄養 ～エネルギー不足になっていませんか？～

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、中学生は成長に使う分も必要です。家族より食事の量を増やしたり、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。



★足りないエネルギーは **"補食"** でおぎなしましょう。

運動量の多い人や小食の人は、エネルギーが不足しやすくなります。

補食で食事回数を増やして、エネルギーが不足しないように気をつけましょう。

お菓子を食べるのではなく、栄養価の高いものを選んで食べるのがポイントです。

・おにぎり ・ゆでたまご
・ヨーグルト ・バナナ
・サンドイッチ ・カステラ
などがおすすめです。



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

<https://9-navi.com/login.php>

10月分の納期限は11月30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。