



10 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市豊川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ょくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしょくひん(あか)	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん(みどり)	エネルギーたんぱくしつ	kcal	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			
1	もく	ぎゅうにゅう(ごはん)プ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		
2	きん	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	にんじんつきこんにやくきりぼしだいこんこまつな	668		
						25.5		
						23.1		
						1.4		
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		
						33.2		
						2.7		
6	か	ぎゅうにゅう ごはんさばのカレーじょうゆ焼きとりだんごじる★あおなごまいため	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		★さんしなこんだて
						24.9		
						22.4		
						2.0		
7	すい	ぎゅうにゅう(ゆでめん)ごもくうどんこうやどうふのからあげ	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 なんとこおりどうふ	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		
						21.6		
						2.4		
8	もく	ぎゅうにゅう (ごはん)ビビンバトックのスープブルーベリータルト	ごはん ごまあぶらさとう ごま あぶらトックブルーベリータルト	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	726		
						24.0		
						23.1		
						1.5		
9	きん	めのおいでデーこんだて   きゅうしょく 給食はありません 						
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		
						20.8		
						1.6		
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	ホットラーメンごまあぶら かたくりこあぶら さつまいもみずあめ さとう 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		
						18.8		
						1.9		
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ご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		
						21.1		
						1.2		
16	きん	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		
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		
						29.3		
						25.1		
						2.6		

こんげつのおだわらさん

きゅうしよく しょう じばさんふつ しょうかい
 ~給食で使用する、地場産物を紹介します~



さつまあげ、しろやきちくわ、なるとまき、さばふぐ、はねぎ



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	kcal	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。	たんぱくしつ	g			
				ししつ	g			
						えんぶん	g	
20	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	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも	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	602		
						20.8		
						19.5		
						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 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		
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 こんにやく だいこん ながねぎ	617		
						23.8		
						18.2		
						1.9		
26	げつ	 うん どう かい ふ か きゅうじつ 運動会の振り替え休日 						
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 はくさいキムチ なら もやし	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 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	604		★さんしな こんだて
						19.9		
						17.9		
						1.6		
30	きん	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		

※^{ちゅうがくねんえいようか} 中学年の栄養価を記載しています。

※^{きゅうしよくしよく} 給食で^{せいせんしよくひん} 使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の^{くに さかな} 産地を^{まいにちがっこう} 毎日学校へお知らせしています。

※^{あぶら} 揚げ油は、^{かいていどしよく} 3回程度使用しています。

※^{ぶつし} 物質の^{つごう} 都合により、^{こんだて} 献立が^{へんこう} 変更になる場合があります。

※^{アレルギー} アレルギーのある方は、^{かた} アレルギー^{かくにんこんだてひようひようじ} 確認献立表の表示を見てください。

★^し 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_toyokawa/



スポーツと栄養

運動会や習い事などのスポーツで^{うんどうかい} 実力を^{から} 発揮するには
日ごろの^{れんしゅう} 練習と^{おな} 同じくらい^{しよくじ} 食事がとても大切です。

〈日常生活の分〉 〈成長に使う分〉 〈運動の分〉



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。



★^{たり} 足りない栄養は^{えいよう} "補食" ^{ほしよく} 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 などがおすすめてです。



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たものをおすすめてです。



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
たら豊川学校給食共同調理場(36-
8451)までご連絡ください。

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

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