

6月 献立予定表(中学校)



小田原市橘学校給食共同調理場

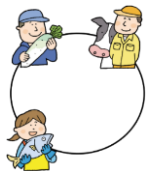
日	曜日	献立名	主にエネルギーに なる食品 (黄)	主に体の組織を つくる食品 (赤)	主に体の調子を 整える食品 (緑)	E値		中止など
						たんぱく質	kcal	
醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは、記載してありません。						脂質	g	
						塩分	g	
1	月	牛乳 (ご飯) そばろ井 ☆打ち豆汁	福井県 の料理	ご飯 油 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 高野豆腐 大豆 みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ いんげん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	739 30.3 23.0 2.2	
2	火	牛乳 チーズパン ポークシチュー カラフルソテー		チーズパン 油 マーガリン じゃがいも 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン 小松菜	797 32.6 33.5 3.8	
3	水	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 鶏肉 みそ 豆腐	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし にら	733 29.6 22.3 2.3	
4	木	牛乳 (ホットラーメン) 梅丸ラーメン 大豆と小魚の甘辛炒め		ホットラーメン 油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 梅なると 大豆 煮干し	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ 梅干し 長ねぎ	845 36.2 25.8 3.5	歯と口の 健康習慣
5	金	牛乳 (ご飯) タコライス もずくのスープ 茹でキャベツ	3品献立	ご飯 油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 レバーチップ 大豆ミート もずく	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト 長ねぎ コーン キャベツ	743 28.5 21.3 2.5	2年 中止
8	月	牛乳 ご飯 マグロカツ こんにゃくのきんぴら		ご飯 油 ごま油 砂糖 ごま	牛乳 マグロカツ 豚肉	ごぼう にんじん つきこんにゃく 小松菜	754 24.5 24.4 1.7	
9	火	牛乳 米粉ロールパン ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー		米粉ロールパン 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ コーン にんじん キャベツ	818 37.9 37.5 3.0	
10	水	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 じゃがいも 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ	ごぼう 玉ねぎ にんじん なめこ	762 23.2 22.5 2.4	
11	木	牛乳 (ゆでめん) わかめうどん コーンシュウマイ ヨーグルト		ゆでめん 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト わかめ コーンシュウマイ	にんじん 玉ねぎ しめじ 干しいたけ 長ねぎ	826 31.0 19.8 2.8	
12	金	牛乳 麦入りご飯 鶏肉の香味焼き 生揚げの煮物		ご飯 麦 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ	にんにく にんじん しょうが 玉ねぎ 小松菜	791 33.3 26.7 1.5	1年 中止
15	月	牛乳 (ご飯) マーボーなす井 ピーンスープ		ご飯 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ビーフン ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	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	744 22.5 24.3 3.0	
16	火	牛乳 黒パン クリスピーチキン マカロニスープ		黒パン 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 玉ねぎ 小松菜	861 35.5 34.3 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～

食材は市からの
補てんにより、
減額しています。

玉ねぎ・なると・さつま揚げ・梅なると



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)	1初キ-		中止など
						たんぱく質	kcal	
醬油・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 ご飯 ハンバーグ下中玉ねぎソース 塩肉じゃが	ご飯 油 ごま油 片栗粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 ハンバーグ 豚肉	玉ねぎ にんにく にんじん いんげん	719		
18	木	牛乳 (ホットラーメン) 豆乳ちゃんぽんめん 鉄カルパオパオ	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なると みそ 豆乳 鉄カルパオパオ	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	836		
19	金	牛乳 ご飯 豚肉チャプチェ コーンスープ	ご飯 ごま油 油 砂糖 春雨 片栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン コーン 小松菜	726		
22	月	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 豆腐 豚肉 みそ	しょうが 大根 ごぼう にんじん 冬瓜	771		
23	火	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	ソフトフランスパン 油 マーガリン じゃがいも 小麦粉	牛乳 チーズ キャベツメンチカツ 鶏肉 鮭ボール 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ パセリ	898		
24	水	牛乳 ピーチゼリー (ご飯) ☆まぜまぜキムタクご飯 サムゲタン風スープ	ご飯 ごま油 砂糖 玄米 ごま ピーチゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ にら たくあん しょうが えのきたけ 長ねぎ	736		
25	木	牛乳 (ソフトめん) 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 玉ねぎ にんじん 長ねぎ	924		
26	金	牛乳 麦入りご飯 鯖の塩こうじ焼き 五目豆 青菜のごま炒め	ご飯 油 ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鯖 鶏肉 昆布 大豆	にんじん ごぼう こんにやく いんげん キャベツ 小松菜	751		
29	月	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 おからパウダー 肉だんご	しょうが ごぼう にんじん 大根 小松菜	732		
30	火	牛乳 食パン はちみつ 鶏肉のチーズパン粉焼き ラタトゥイユ	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 ウインナー	にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ トマト コーン かぼちゃ	792		

※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。

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橋学校給食共同調理場(43-0112)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_tachibana/



※給食ナビは、給食中止日でも献立が掲載されますので、ご承知おきください。



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://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



6月30日は5月分給食費納期限です。6月分の納期限は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。