



10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)	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	
1	木	牛乳 (ソフトめん) ミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん 油 マーガリン 小麦粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆ミート	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	877		
						32.4		
						24.2		
						2.6		
2	金	牛乳 ご飯 チキンみそカツ 切干大根の煮物	ご飯 油 小麦粉 ごま パン粉 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	にんじん つきこんにゃく 切干大根 小松菜	825		
						31.7		
						27.5		
						1.7		
5	月	牛乳 ご飯 鯖のカレーじょうゆ焼き 鶏だんご汁 青菜のごま炒め	ご飯 油 ごま油 ごま	牛乳 鯖 肉団子	しょうが ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 キャベツ 長ねぎ	797		
						31.3		
						23.7		
						2.5		
6	火	牛乳 ソフトフランスパン メンチカツ ペンネナポリタン チーズ	ソフトフランスパン 油 マカロニ	牛乳 メンチカツ ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	888		
						33.6		
						34.4		
						3.5		
7	水	牛乳 (ご飯) ビビンバ トックのスープ ブルーベリータルト	ご飯 ごま油 砂糖 ごま 油 トック ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ にら	874		
						28.6		
						25.3		
						2.1		
14	水	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 小松菜	755		
						31.7		
						24.1		
						1.5		
15	木	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 にら もやし	870		
						28.9		
						22.2		
						2.5		
16	金	牛乳 麦入りご飯 チンジャオロース 豆腐とにらの中華スープ	ご飯 麦 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	749		
						29.8		
						21.3		
						2.3		
19	月	牛乳 (ご飯) まぜまぜチキンライス 野菜コンソメスープ	ご飯 マーガリン 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ 小松菜	726		
						24.6		
						21.8		
						2.3		



加工食品に含まれる食品添加物とは？

加工食品には、色や香りをつけたり、菌やカビの発生を防いで日持ちさせたりするために食品添加物に加えられることがあります。食品添加物を摂りすぎると健康を害する恐れがありますが、全ての添加物を避けることは難しいです。

安心して食品を摂ることができるように基準値が定められていて、その基準に基づいて添加物を使用することになっています。加工食品を購入する場合は、原材料欄を見るように意識して、なるべく添加物の少ないものを選ぶようにしましょう。



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・白ちくわ・なると・さばふぐ・きくらげ

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 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 バター マカロニ パン粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 コーン チンゲンサイ	815		
						36.9		
						29.1		
						3.4		
21	水	牛乳 ご飯 鯖の香味ソースがけ 肉じゃが	ご飯 油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 鯖 豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しらたき いんげん	790		
						34.4		
						20.9		
						1.8		
22	木	牛乳 (ソフトめん) 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 小麦粉 油 グレープゼリー	牛乳 鶏肉 白ちくわ 油揚げ 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 小松菜	878		
						34.8		
						24.0		
						3.4		
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 豚肉 さつま揚げ 大豆 みそ	にんじん しめじ いんげん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	762		
						28.8		
						20.3		
						2.2		
26	月	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 玉ねぎ 長ねぎ もやし 白菜キムチ にら	774		
						29.9		
						22.7		
						2.8		
27	火	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 小麦粉 じゃがいも 砂糖 マーガリン	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳	にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト かぼちゃ	836		
						40.8		
						36.7		
						2.7		
28	水	牛乳 ご飯 さばふぐのから揚げ さつまいも キャベツの塩昆布炒め	ご飯 油 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも	牛乳 さばふぐ 鶏肉 みそ 豆腐 塩昆布	しょうが 大根 にんじん 小松菜 キャベツ	760		
						26.7		
						20.3		
						2.0		
29	木	牛乳 (ホットラーメン) 塩コーンラーメン 揚げシュウマイ	ホットラーメン 油	牛乳 豚肉 なると シュウマイ	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	854		
						35.4		
						25.5		
						3.2		
30	金	牛乳 (麦入りご飯) ハヤシライス ベーコンとキャベツのソテー	ご飯 麦 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 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ	761		
						27.5		
						19.9		
						2.5		

※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/si/menu/school_lunch/menu_tachibana/



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 橋共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

※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

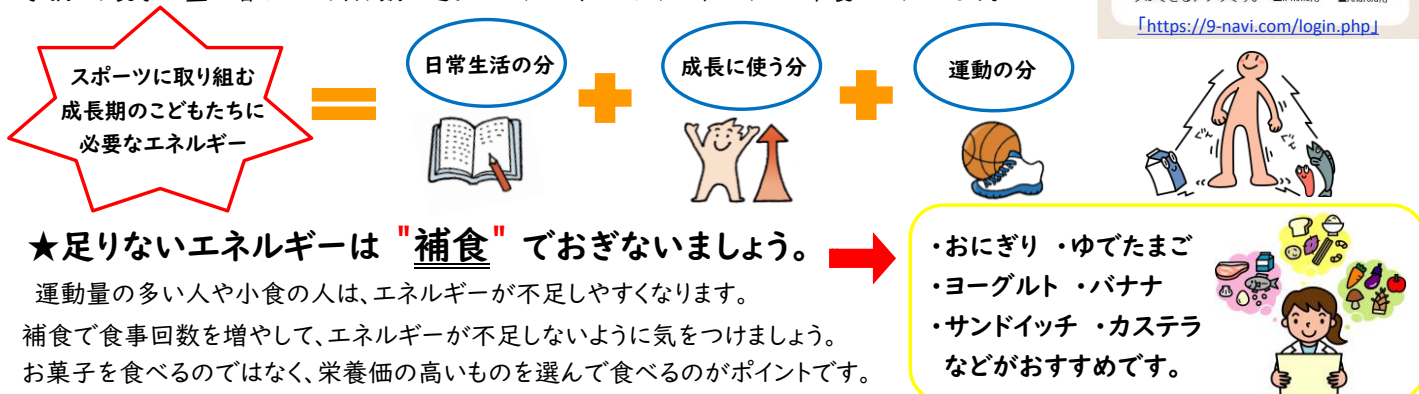
お子さんが通う学校
給食の献立確認や、簡単なアレルギーチェックができるアプリです。
▲iPhone用 ▲Android用

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



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。



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。