



きゅうしょくだより

令和8年度
小田原市立芦子小学校

今月の給食目標：「地域の産物について知ろう」

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちよう し との 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I初キー (kcal)			びこう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
2	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん ちくわのいそべあげ	ゆでめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ ちくわ あおのり	にんじん ながねぎ	597			
						24.9			
						18.8			
						2.6			
4	水	ぎゅうにゅう くらパン マカロニグラタン マンハッタンクラムチャウダー	くらパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ じゃがいも	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 ほたて	にんにく たまねぎ にんじん トマト	676			
						28.8			
						22.8			
						2.5			
5	木	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう とうふとチンゲンサイのみそしる	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ しめじ チンゲンサイ	601	いい歯の ひ 日 こんだて		
						20.5			
						14.6			
						1.9			
6	金	ぎゅうにゅう (ごはん) プルコギどん もちげんまいのサムゲタンふう	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら げんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ なら もやし しょうが ながねぎ	625	ねんせい 1年生 えんそく 遠足		
						26.1			
						21.0			
						1.5			
9	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン にくまん ぼくがラーメン たべてるとき でんせつのきよだいあんまをはこべ!	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にくまん	にんにく にんじん たまねぎ めんま もやし ながねぎ	609	どくしょしょうかん 読書週間 こんだて①		
						25.9			
						15.4			
						2.5			
10	火	ぎゅうにゅう ごはん ふなのりがとったさかなのこうみ ソース とうふとわかめのみそしる ゆでキャベツ 100まんかいいたねこ キャベツくん はなちゃんのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま はなちゃんのみそしる	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ あぶらあげ みそ わか め	にんにく しょうが たまねぎ はねぎ だいこん ながねぎ キャベツ	596	どくしょしょうかん 読書週間 こんだて②		
						21.9			
						17.8			
						2.1			
11	水	ぎゅうにゅう ロールパン グリルチキン スパゲティ・コン・トンノ りんごタルト チキン! こまつたさんの スパゲティ	ロールパン はちみつ オリーブオイル さとう スパゲティ りんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	716	どくしょしょうかん 読書週間 こんだて③		
						26.4			
						29.2			
						2.2			
12	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレーライス セルフポテトサラダ (マヨネーズ) かえるとカレーライス ポテトサラダ	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう なたねあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん りんごソース きゅうり	706	どくしょしょうかん 読書週間 こんだて④		
						19.8			
						24.5			
						2.0			
13	金	ぎゅうにゅう ごはん かまぼこのチリソース ちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく なると	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	588	かまぼこ ひ 蒲鉾の日 こんだて		
						19.0			
						14.6			
						1.9			

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日昼の放送でお知らせしています。

ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・なると・かまぼこ・こまつな・もやし・はちみつ

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	1エネルギー (kcal)			びこう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						えんぶん ぶんぶん 塩分 (g)			
17	火	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグてりやきソース みそにくじゃが	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん いんげん	624	1年生 ねんせい 予備日		
						23.3			
						14.9			
						1.8			
18	水	ぎゅうにゅう (しょくパン) セサミトースト デミグラスシチュー チーズ	しょくパン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	702			
						27.2			
						32.6			
						2.9			
19	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくのピリからどん わかめとはるさめのスープ プリン	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ プリン プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ にも やし	666			
						26.0			
						21.3			
						2.0			
20	金	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき ひじきのいりに あつあげとキャベツのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん つきこんにゃく	607	わしよく ひ 和食の日 こんだて		
						26.5			
						17.8			
						2.7			
24	火	ぎゅうにゅう (ごはん) こうやどうふとツナのそぼろどん しろはなまめのごじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ こおりどうふ ぶたにく あぶらあげ みそ しろはなまめ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	628	2年生 ねんせい 遠足		
						26.6			
						19.9			
						2.2			
25	水	ぎゅうにゅう コッペパン ぶたにくのコロッケ スープカレー チョコクリーム	コッペパン あぶら コロッケ じゃがいも かたくりこ さとう ブラック&ホワイトチョコ ペースト	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ	656			
						24.3			
						29.0			
						2.1			
26	木	ぎゅうにゅう (ごはん) ルーローハン ルオボタン(だいこんのスープ)	ごはん あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん だいこん だいこん	607			
						26.0			
						18.6			
						1.8			
27	金	ぎゅうにゅう ごはん キャベツメンチカツ ぶたにくとだいこんのもの ふりかけ(のりかつお)	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ぶたにく のりかつおふりかけ	しょうが にんじん だいこん いんげん	656			
						25.9			
						21.3			
						1.9			
30	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン おさかなくんぎょうざ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さかなぎょうざ	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし めんま コーン ながねぎ	608	4年生 ねんせい 遠足		
						24.5			
						17.5			
						2.7			

※だし・調味料等は記載しておりません。献立や食材は都合により変更になる場合があります。

小田原市では、神奈川県が実施している給食用食材の放射性物質検査を活用し、月2回 翌日の給食で使用する食材1品を選定し、放射性物質の有無や量を調べています。今後の検査予定および結果については市のHPでお知らせしています。

11月の給食目標は 地域の産物について知ろう

秋の深まりを感じる季節になりました。さて、みなさんは小田原市や神奈川県で採れる食べ物についてどれくらい知っていますか？かまぼこや梅干しは小田原の特産品として有名ですが、実は給食で食べたり飲んだりしているお米や野菜、牛乳なども小田原市や神奈川県の地域のものでできる限り使うようにしています。今月はかまぼこ献立など、地域の特産品が主役の献立もたくさん登場します。

地域の産物について知り、その魅力や大切さについて再認識してもらえたら嬉しいです。



*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養教諭まで、気軽に言葉をかけてください。