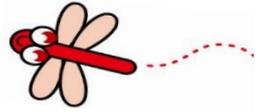


令和7年9月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

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 とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
3	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) まぜまぜキムタクごはん ワンタンスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう オイスターソース ごま あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん はねぎ たまねぎ もやし しいたけ にはら	604	23.3	19.2	
						2.3			
						624	27.3	26.5	
						2.4			
4	木	ぎゅうにゅう ロールパン ぶたにくのジンギスカンやき ビーフソテー	ロールパン あぶら さとう ごまあぶら ビーフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにくしょうが たまねぎりんごソース にんじん キャベツ もやし	679	25.6	24.9	
						1.7			
						645	21.4	20.0	
						2.6			
5	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) マーボーどうふどん やさしいりにくしゅうまい	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート みそ とうふ やさしいりにくしゅうまい	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ にはら	642	18.8	22.7	
						1.9			
						602	22.9	17.4	
						2.7			
8	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) かながわけんさんわかめうどん のりしおポテト れいとうみかん	ゆでめん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく なるとわかめ あおのり	にんじん たまねぎ ながねぎ れいとうみかん	633	30.3	26.3	
						2.8			
						611	19.7	17.9	
						1.2			
9	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ハヤシライス おんやさい ごまドレッシング	ごはん むぎ あぶら こむぎこ マーガリン ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん トマト キャベツ えだまめ	664	24.1	23.4	
						1.4			
						601	22.1	18.8	
						1.8			
10	水	ぎゅうにゅう (さくらめし) とりごぼうごはん ぐだくさんみそしる	さくらめし ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、みそ	しょうが ごぼう にんじん しいたけ いんげん たまねぎ だいこん はねぎ	664	24.1	23.4	
						1.4			
						601	22.1	18.8	
						1.8			
11	木	ぎゅうにゅう くるパン てりやきチキン カレーヌードル	くろパン あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも フランスめん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	611	19.7	17.9	
						1.2			
						664	24.1	23.4	
						1.4			
12	金	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが きりぼしだいこんのナムル	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ しらたき いんげん にんにく きりぼしだいこん もやし こまつな	664	24.1	23.4	
						1.4			
						601	22.1	18.8	
						1.8			
16	火	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライ とうがんとじゃがいもの ピリからそばろに	ごはん あぶら こむぎこ パンこさとう オイスターソース じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう かます ぶたにく だいちミート	にんにくしょうが にんじん とうがん いんげん	601	22.1	18.8	
						1.8			
						573	25.4	28.6	
						2.3			
17	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ガパオライス やさしいコンソメスープ	ごはん むぎ あぶら オイスターソース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ひよこめめ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン トマトコーン キャベツ チンゲンサイ	573	25.4	28.6	
						2.3			
						573	25.4	28.6	
						2.3			
18	木	ぎゅうにゅう (しよくパン) ピザトースト じゃがいもとレタスのスープ	しよくパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チーズ とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ レタス	573	25.4	28.6	
						2.3			
						573	25.4	28.6	
						2.3			

こんげつおだわらさん
今月の小田原産

たまねぎ・こまつな・はねぎ

きくらげ・みかん・とうふ・なると

※天候等の状況により、変更になる場合があります。



お知らせ 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行っています。検査の結果や予定については、小田原市のホームページでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

日	曜日	献立名	おも 主にエネルギーのもとになる もとなる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくるもとになる もとなる あか（赤のグループ）	おも からだ ちょうし とどの 主に体の調子を整えるもとになる もとなる みどり（緑のグループ）	エネルギー (kcal)			備考								
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)									
						19	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ちゅうかどん わかめスープ		ごはん むぎ あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとりにく わかめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ たけのこ もやし ながねぎ	600	23.9	20.2	2.2	
						22	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース コーンポテト		ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいでずミート チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン	638	24.5	18.4	1.9	
24	水	ぎゅうにゅう ごはん あげさばのねぎソース とりだんごじる	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さば にくだんご とうふ	しょうが ながねぎ にんじん だいこん こまつな	665	25.9	23.1	1.9								
25	木	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) シュガーぶどうパン かぼちゃのシチュー ヨーグルト	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら こむぎこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ	649	24.2	24.7	1.9								
26	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ひじきごはん さつまじる	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ひじき こおりとうふ ぶたにく とうふ みそ	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ こまつな	612	23.0	18.4	2.0								
29	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおバターラーメン あげパオズ プリン	ホットラーメン ごまあぶら バター あぶら プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると パオパオ	にんにく にんじん もやし キャベツ きくらげ こまつな	683	26.9	26.0	2.1								
30	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ ボイルやさい まめとやさいのスープ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ひよこまめ ミックスビーンズ	にんじん たまねぎ えだまめ コーン にんにく だいこん こまつな	608	22.6	22.2	2.3								

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに加える</p>	<p>市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	---------------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとりすぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

<p>めん類のスープを残す</p>	<p>食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ</p>	<p>柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する</p>	<p>むやみに調味料を使わない</p>
-------------------	-------------------------	-----------------------------	---------------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

<p>カルシウムを多く含む食品</p>	<p>ビタミンDを多く含む食品</p>
---------------------	---------------------