

令和8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)	I ねきー (kcal)			び こう 備 考	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						えん ぶん 塩分 (g)				
3	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) ウインナーサンドパン ABCスープ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン こまつな	594	25.5	30.6	2.4	
4	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) マーボー豆腐どん 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 だいたミート 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 ほししいたけ にら	666	25.9	23.4	1.7	
7	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	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	601	21.0	20.1	2.6	
8	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	653	17.9	23.7	1.9	
9	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) とりごぼうごはん ぐだくさんみそする	ごはん むぎ 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 ほししいたけ いんげん たまねぎ だいこん はねぎ	600	22.4	17.6	1.8	
10	木	ぎゅうにゅう シュガーこめこパン(こめこパン) かぼちゃのシチュー ヨーグルト	こめこパン 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	614	26.5	25.1	2.1	
11	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	611	19.6	17.8	1.2	
14	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 れいとうみかん	ホットラーメン ごまあぶら バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると パオズ	にんにく にんじん もやし キャベツ きくらげ こまつな れいとうみかん	684	28.3	21.8	2.3	
15	火	ぎゅうにゅう ごはん あげさばのねぎソース とうがんとじゃがいもの ピリからそぼろに	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいたミート	しょうが ながねぎ にんにく にんじん とうがん いんげん	691	25.6	23.6	1.7	
16	水	ぎゅうにゅう ガパオライス(むぎいりごはん) やさいコンソメスープ	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート ひよこまめ 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	606	22.5	18.9	1.9	
17	木	ぎゅうにゅう ロールパン ぶたにくのジギスカンやき ビーフンソテー	ロールパン あぶら さとう ごまあぶら ビーフン	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 ながねぎ キャベツ ほししいたけ たけのこ もやし にら	627	27.6	26.5	2.4	

えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。

こんげつおだわらさん
今月の小田原産

こまつな・ねぎ・きくらげ・みかん

なると・とうふ・みそ・かつおぶし

※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。

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 (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (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 (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)	
18	金	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(むぎいりごはん) 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 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	611	22.6	21.5	
24	木	ぎゅうにゅう ピザトースト(しょくパン) じゃがいもとレタスのスープ	しょくパン 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	572	25.4	28.6	
25	金	ぎゅうにゅう ひじきごはん(むぎいりごはん) 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 こおりどうふ ぶたにく どうふ みそ	にんじん ほししいたけ えだまめ ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ こまつな	613	23.4	18.3	
28	月	ぎゅうにゅう ミートソース (ソフトめん) 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	651	24.9	19.4	
29	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) まぜまぜキムタクごはん ワントンスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら ワントン	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 ほししいたけ いら	607	23.7	19.3	
30	水	ぎゅうにゅう カレーピラフ(アルファかまい) ポイルやさしい 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 コーン えだまめ にんにく だいこん こまつな	607	22.6	21.8	

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



★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



★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。

カルシウムを多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類。