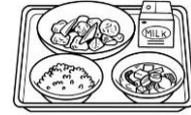




学校給食予定献立表



今年も残暑がきびしく、秋の気配が待ち遠しいです。

熱中症対策をしながら、楽しく学校生活をおくりたいですね。

元気に9月のスタートを切るためには、乱れがちだった生活習慣を立て直して

学習に、運動に、がんばれるように早寝早起きをし、朝ごはんを食べましょう。

熱中症を予防するため、朝ごはんは栄養のバランスに気をつけ、しっかり食べて、登校しましょう。

そして、給食も、よく味わいながら楽しくおいしく食べてください。



曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	1献 - (kcal)			備考
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (g)	
3 水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン あげシュウマイ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい	にんにく じゃがいも キャベツ もやし ながねぎ たまねぎ	623	27.6	20.2	
4 木	ぎゅうにゅう ロールパン クリスピーチキン ABCスープ	ロールパン あぶら こむぎこ コーンフレーク マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく コーンフレーク ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	660	27.0	29.8	
5 金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) マーボーなすどん きくらげいりビーフンスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ほししいたけ いんげん なす キャベツ もやし チンゲンサイ きくらげ	618	19.5	21.2	おたわらなす
8 月	ぎゅうにゅう ごはん ひじきごはん のっぺいじる ヨーグルト	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ だいず さつまあげ ヨーグルト	にんじん つきこんにゃく いんげん だいこん こまつな	633	23.5	17.0	
9 火	ぎゅうにゅう ごはん まぐろのごまみそかけ こうやどうふのもの	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ みそ とりにく こおりどうふ	しょうが たまねぎ グリンピース	691	32.9	21.0	
					1.4			

朝ごはんは頭と身体のスイッチをいれよう!

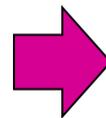
朝ごはんは、1日を元気に過ごすパワーのもと、そして熱中症予防になります。

しっかり食べて、心と身体に栄養をあげましょう。

栄養バランスの良い朝ごはんは
主食、主菜、副菜、汁物がそろえよう!



朝ごはんを食べていなかった人は
何か食べることから始めましょう。



勉強やスポーツにも
集中できる!

曜日	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	1食分 (kcal)			備考	
					たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
10	水 ぎゅうにゅう (ゆでめん) けんちんうどん あげだしとうふのそぼろあんかけ	ゆでめん ぐまあぶら じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ あげだしとうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが	645	25.5	23.1	2.0	
11	木 ぎゅうにゅう くらパン キャベツメンチカツ スパゲッティソテー	くらパン あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン	656	24.9	28.4	1.9	
12	金 ぎゅうにゅう; (ごはん) やきにくどん はるさめスープ	ごはん あぶら さとう ぐまあぶら はるさめ ぐま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぐおりとうふ みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ りんごソース にんじん もやし こまつな	636	23.9	18.8	2.1	
16	火 ぎゅうにゅう ごはん なまあげのちゅうかに チゲじる ぶどうゼリー	ごはん ぐまあぶら さとう かたくりこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あつあげ とりにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ グリンピース しょうが はくさい だいこん こまつな	675	26.1	21.6	1.8	
17	水 ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコンラーメン にくだんごのあますあえ ゆでキャベツ	ホットラーメン あぶら ぐま さとう ぐま	ぎゅうにゅう ぶたにく なると にくだんご	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし コーン ながねぎ たまねぎ	618	27.3	19.5	2.6	
18	木 ぎゅうにゅう (しょくパン) ココアトースト ラタトゥイユ	しょくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ かぼちゃ とうがん ピーマン トマト なす	615	23.2	26.3	1.9	 おだわらなす
19	金 ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) さばのかばやきどん さつまじる	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ みそ	しょうが にんじん だいこん だいこんのは	683	24.2	22.0	2.3	 おだわらぎょこう 小田原漁港で とれたさば
22	月 ぎゅうにゅう ごはん じざかなハンバーグの うめおろしソース こふきいも きんぴらごぼう	ごはん あぶら さとう じゃがいも ぐまあぶら ぐま	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	だいこん うめぼし ごぼう つきこんにやく にんじん いんげん	630	23.4	18.4	1.6	
24	水 ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース おほしさまポテト	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン ほしがたポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト	682	23.1	27.2	1.9	
25	木 ぎゅうにゅう ぶどうパン さつまいものシチュー やさいいため	ぶどうパン あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいた だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	660	27.2	25.0	2.2	
26	金 ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう とろみじる	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	ごぼう えだまめ にんじん だいこん キャベツ こまつな	613	21.2	15.4	1.6	
29	月 ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス カラフルソテー	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな	673	23.8	20.8	2.1	
30	火 ぎゅうにゅう (アルファかまい) かやまのほりにのみやきんじろう たきこみごはん とんじる	ごはん あぶら さとう ぐまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう ほしいたけ しめじ たまねぎ いんげん こんにやく だいこん ながねぎ	604	24.6	19.4	1.9	

こんげつ おだわらさん
今月の小田原産
なす・きくらげ・かまぼこ
さつまあげ・なると
だいこん・はねぎ
とうふ・あつあげ・あぶらあげ



おだわらし 小田原市では給食用 食材の放射性 物質検査を
行なっています。検査の結果や予定については
おだわらし 小田原市のホームページでお知らせしています。



* 食材は天候などにより変更になることがあります。