



学校給食予定献立表



抜けるような青い空、さわやかな秋風に学校園の稲穂が揺れています。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事が多い季節です。

今月は、給食のない日が数日あります。お間違えのないよう、給食だよりでもご確認ください。

10月25日(土)は、運動会。練習が始まり、学年を超えた繋がりも深まりそうです。給食からも「カツ」献立で応援します。

行事食や秋の味覚を感謝する心を、未来を担うさくらっ子に伝えていきたいですね。

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献立 - (kcal)		備考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン はるまき	ホットラーメン 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 はるまき	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	660	24.8	
						23.8	2.5	
2	木	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン とりにくのりんごソース わふうスパゲティ	ソフトフランス あぶら マーガリン スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ りんごソース しめじ たまごたけ まいたけ ほうれんそう にんじん	600	27.6	
						24.3	2.3	
3	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレーライス やさしいため	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	627	20.0	
						21.4	2.4	
6	月	ぎゅうにゅう ごはん うさぎさんハンバーグ こふきいも さつまじる おつきみゼリー	ごはん あぶら じゃがいも さつまいも おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ さつまあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ながねぎ	692	23.4	じゅうごや 十五夜 こんだて 献立
						17.4	2.1	
7	火	ぎゅうにゅう (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 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 いんげん ながねぎ にんじん ほししいたけ しょうが なす キャベツ もやし チンゲンサイ きくらげ	619	19.4	
						21.1	2.1	
8	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん だいがくいも	ゆでめん さとう さつまいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ ながねぎ	689	23.8	
						21.4	2.2	
9	木	ぎゅうにゅう こめこパン しょうなんゴールドジャム ラザニア キャベツとウィンナーのソテー	こめこパン ジャム あぶら マーガリン こむぎこ ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな	664	28.7	
						28.0	2.6	
10月10日(金)、14日(火) 給食はありません！								
15	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) タンタンメン こめおかパンケーキ	ホットラーメン ごまあぶら ホットケーキミックス こめこ さとう マーガリン マーマレード	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいすミート おから	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ ながねぎ	695	26.9	
						19.2	2.5	
16	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) きなこシュガーパン ポークビーンズ	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ チーズ ウィンナー ぶたにく えだまめ てぼうまめ だいす いんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト えだまめ	615	24.5	
						24.0	2.3	

※ 平均栄養価は中学年の数値を掲載しています。 ※ 食材は天候などにより変更になることがあります。

こんげつ おだわらさん
今月の小田原産

きくらげ・だいこん・さといも・なす
こまつな・とうふ・あぶらあげ・あつあげ
なると・かます・さつまあげ



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、小田原市のホーム
ページでお知らせしています。

ようび 曜日		こんだてめい 献立名	おも 主にエネルギーの もとなる （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 もとなる （みどり 緑のグループ）	17歳 - (kcal)			ひこう 備考
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
17	金	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのみそに けんちんじる ももゼリー	ごはん むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ももゼリー	ぎゅうにゅう みそ さば とうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ こまつな	663	24.2	19.3	
						1.5			
20	月	ぎゅうにゅう （ごはん） チャーチャンとうふどん もやしときりぼしだいこんの ナムルふう	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きりぼしだいこん もやし いんげん	626	21.5	21.9	
						1.8			
21	火	ぎゅうにゅう ごはん さといものにも いわしのカリカリフライ	ごはん あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく いわし	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	675	23.7	22.5	
						0.9			
22	水	ぎゅうにゅう （ソフトめん） トマトソース スイートポテト	ソフトめん あぶら さとう マーガリン こむぎこ かたくりこ さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト いんげん	680	23.5	18.5	
						1.5			
23	木	ぎゅうにゅう チーズパン タンドリーチキン ホワイトミネストローネ	チーズパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ コーン こまつな	633	32.2	23.8	
						2.7			
24	金	ぎゅうにゅう ごはん とんカツ ゆでキャベツ あきやさいのみそしる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ こおりとうふ	キャベツ にんじん だいこん	661	25.1	20.6	うんどうかい 運動会 おうえんこんだて 応援献立
						1.7			

10月25日(土) 運動会  （10月27日（月）は代休の予定、給食はありません。）

28	火	ぎゅうにゅう （ごはん） チキンライス パンプキンシチュー	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ コーン えだまめ かぼちゃ こまつな	679	27.0	21.2	
						1.5			
29	水	ぎゅうにゅう（ホットラーメン） とうにゅうちゃんぽんめん あげパオズ	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 さつまあげ なんと とうにゅう パオズ	しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ	637	29.0	20.9	
						2.6			
30	木	ぎゅうにゅう ロールパン ハロウィンハンバーグの デミグラスソース ポトフ みかんゼリー	ロールパン あぶら さとう じゃがいも みかんゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	658	27.7	28.4	ハロウィン こんだて 献立
						2.2			
31	金	ぎゅうにゅう ごはん おだわらかますのいそべあげ あつあげとやさいのそばろに	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう かます あおのり ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ いんげん	682	26.4	24.4	
						1.1			

ごはんを食べよう!

自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。
粒なのでよくかまないとならず、よくかむ
習慣がつきやすい食べ物です。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけを使って
炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘル
シーな食べ物 といえます。



ごはんのよいところ

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。
そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸
収がとても緩やかです。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合
うところです。いろいろなおかずに組み合わ
せられ、日本の食卓を豊かに
しています。



そろそろ新米が出回る時期です。昔から日本人の食事には欠かせない大切なお米。価格が下がるといいですね。