



# 給食たより



今年は暑さが長くて、秋が待ち遠しく思いましたが、これからは、朝の肌寒さを感じる季節です。

時間に余裕を持って起床し、朝食を十分食べると、体温が上がり、良いパフォーマンスをすることができます。

朝の食欲増進には、温かいものがおすすめ。また、日光を浴びる、体を動かすことも朝のルーティーンに取り入れましょう。

今月の給食は、「いい歯の日(8日)」「かまぼこの日(15日)」「収穫祭(23日)」「いい日本食(和食)の日(24日)」に

ちなんで、行事献立を取り入れています。楽しみにしてください。



日 曜日	こんだてめい 	ざいりょうめい 			エネルギー kcal	給食 中止 など
		おもにからだをつくる もとなる食品(赤)	おもにエネルギーの もとなる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる食品(緑)	たんぱく質 g	
1 金	牛乳 (麦ごはん) ピピン丼 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ピーマン あぶら	にんにく ながねぎ りんご にんじん もやし こまつな きゃべつ たら たまねぎ	604 24.5 18.0 2.3	1・2年生 中止
5 火	牛乳 ご飯 豚大根 のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こおり豆腐 かつおぶし とうふ さつまあげ	ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん	602 27.6 17.8 1.8	
6 水	牛乳 ほうとううどん きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ さつまあげ かつおぶし	めん さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ かぼちゃ こんにゃく つきこんにゃく	603 27.1 16.8 1.7	
7 木	牛乳 米粉パン きゃべつメンチカツ きのこポテトのソテー	ぎゅうにゅう きゃべつメンチカツ ウィンナー	パン あぶら じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ しめじ	605 25.3 29.6 2.2	
8 金	牛乳 (麦ごはん) こぎつねご飯 沢煮椀	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こおり豆腐	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも 	にんじん だいこん ごぼう しょうが ほししいたけ きゃべつ	601 26.0 20.9 1.7	いい歯の日 献立
11 月	牛乳 ご飯 里芋と厚揚げの煮物 鯖の照り焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さわら	ごはん あぶら さとう さといも かたくりこ	たまねぎ しょうが しらたき にんじん えだまめ	649 28.0 21.2 1.5	
12 火	牛乳 (ご飯) すき焼き丼 野菜の香り炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こおり豆腐	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが しらたき にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな もやし	600 24.6 20.8 1.6	
13 水	牛乳 サンマーマン はんぺんの紅葉揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん	めん ごまあぶら あぶら こむぎこ かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん もやし はねぎ きゃべつ	647 29.7 20.7 2.7	
14 木	牛乳 ロールパン ラザニア カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすミート チーズ	ロールパン マーガリン ワンタンのかわ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ トマト きゃべつ もやし ブロッコリー とうもろこし	689 28.5 31.2 2.5	5年生 中止
15 金	牛乳 (麦ごはん) かまぼこ丼 ちゃんこ汁 湘南ゴールドゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ぶたにく かつおぶし 	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ しらたき いんげん ごぼう こまつな	621 25.9 15.4 2.3	かまぼこ 献立

日 曜日	こんだてめい 	ざいりょうめい			エネルギー kcal	給食 中止 など
		おもにからだをつくる もとなる食品(赤)	おもにエネルギーの もとなる食品(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる食品(緑)	たんぱく質 g	
18 月	牛乳 (ご飯) 麻婆丼 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいずミート みそ とりにく	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし こまつな にんじん	638 25.8 19.3 2.4	
19 火	牛乳 (ご飯) 小田原かますのフライ 茹できゃべつ けんちん汁	 ぎゅうにゅう かます かつおぶし とうふ	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら パンこ じゃがいも	きゃべつ にんじん こんにゃく ごぼう だいこん こまつな	633 25.6 18.5 1.4	おだわら 献立
20 水	牛乳 カレーうどん だいこんも 大学芋	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	めん じゃがいも さとう さつまいも あぶら	にんじん にんにく たまねぎ りんご	698 22.8 21.4 1.8	
21 木	牛乳 (ご飯) シナモンシュガーパン ミネストローネ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく きんときまめ ウイナー トマト だいずミート えだまめ てぼうまめ	パン あぶら さとう じゃがいも マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん	600 24.6 25.6 1.9	
22 金	牛乳 秋の炊き込みおこわ せんべい汁 お米でりんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし さつまあげ	おこわ せんべい あぶら さとう さつまいも タルト	にんじん まいたけ だいこん だいこんのは はくさい	646 23.8 20.1 2.2	収穫祭 献立
25 月	牛乳 (ご飯) 鮭の塩焼き 豚汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく かつおぶし みそ とうふ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	611 31.8 19.7 2.1	いい日本食 (和食)の日 献立
26 火	牛乳 (ご飯) 凍り豆腐の中華丼 大根と白菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりとうふ とりにく わかめ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん しょうが たまねぎ だいこん はくさい たけのこ ほししいたけ	611 28.1 20.1 2.1	
27 水	牛乳 みそラーメン 肉団子の甘酢あんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にくだんご	めん ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし ながねぎ きゃべつ	627 29.5 21.6 2.5	
28 木	牛乳 米粉ロールパン マーマレードチキン ごろごろ野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん トマト きゃべつ マーマレード	612 30.5 27.1 2.4	
29 金	牛乳 (麦ごはん) ハヤシライス キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ とうもろこし	656 20.8 23.2 1.9	

※ 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ところがあります。

### 今月の小田原産

かまぼこ・かます・はんぺん・さつまあげ  
ブロッコリー・だいこん・だいこんのは  
ながねぎ・はねぎ・こまつな  
あぶらあげ・あつあげ・とうふ



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。

