

令和8年 10月



給食だより

小田原市下府中小学校



ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネギー たんぱくしつ	kcal g	びこう
			しょうゆ・ケチャップ・ちょうみりょう・こうしんりょうなどは、きさいしてありません。			ししつ	g	
						えんぶん	g	
1	もく	ぎゅうにゅう ぶどうパン ムサカ(トルコふうグラタン) タウツク・スユ(チキンのスープ)	ぶどうパン あぶら じゃがいも パンこ バター こめこマカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいちミート チーズ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん なす だいこん パセリ	629		トルコの伝統的 な料理
						28.4		
						22.0		
						3.0		
2	きん	ぎゅうにゅう あきのかおりごはん つみれじる ブルーベリーゼリー	ごはん あぶら さつまいも さとう くり ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さけボール	にんじん ごぼう しいたけ いんげん だいこん はねぎ	607		
						20.7		
						13.1		
						1.7		
5	げつ	ぎゅうにゅう ごはん サバフグのからあげ とろみじる あおなのおかかいため	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう おから ぶたにく とうふ さばふぐ おかかふりかけ	しょうが ごぼう にんじん だいこん しいたけ はねぎ チンゲンサイ コーン	611		サバフグは おだわらさん 小田原産
						21.4		
						17.1		
						2.0		
6	か	ぎゅうにゅう きつねうどん(ゆでめん) さつまいものケーキ	ゆでめん さとう あぶら さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ	668		さつまいもは あき しゅん 秋が旬
						23.7		
						21.1		
						2.2		
7	すい	ぎゅうにゅう ハヤシライス イタリアンソテー	ごはん あぶら こむぎこ マーガリン イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	646		ハヤシライスは にほんう 日本生まれ
						22.3		
						19.9		
						2.2		
8	もく	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン クリスピーチキン カレーヌードルスープ	ソフトフランス こむぎこ パンこ コーンフレーク あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ	617		コーンフレークで サクサク食感
						29.5		
						22.4		
						2.2		
13	か	ぎゅうにゅう やさいたっぷりしおラーメン(ホット ラーメン) キャラメルミルクポテト	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ めんま にら コーン	681		
						26.2		
						22.1		
						2.2		
14	すい	ぎゅうにゅう ビビンバ ユッケジャンスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ	にんにく にんじん もやし こまつな きりぼしだいこん しょうが たまねぎ だいこん さんさい にら	645		ビビンバは「混 ぜご飯」という意 味
						26.8		
						22.5		
						2.1		
15	もく	ぎゅうにゅう ココアパン(コッペパン) ペンのクリームに	コッペパン マーガリン さとう あぶら マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいち	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	579		
						22.2		
						23.8		
						1.7		
16	きん	ジョア(マスカット) みそカツどん スタミナいため	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ パンこ	ジョアマスカット ぶたにく とりにく こおりとうふ みそ	にんにく しょうが もやし にんじん にら	644		ゴールデンオリ ン おうえんにん だて ピック応援献立
						23.2		
						20.3		
						1.2		

こんげつのおだわらさん

～給食で使用する、地場産物を紹介します～



うめなると・さばふぐ・はねぎ・なると

お子さんが通う学校
給食の献立確認や、簡
単なアレルギーチェッ
クができるアプリです。

▲iPhone用 ▲Android用

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー	kcal	びこう
						たんぱくしつ	g	
						ししつ	g	
しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。						えんぶん	g	
20	か	ぎゅうにゅう ツナのトマトソース(ソフトめん) リヨネーズポテト	ソフトめん さとう マーガリン こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	703		リヨネーズポテト はフランス料理 りょうり
						28.5		
						25.8		
						2.8		
21	すい	ぎゅうにゅう ごはん イカとじゃがいものチリソース キャベツのちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ はねぎ	627		
						21.5		
						17.4		
						1.9		
22	もく	ぎゅうにゅう チーズパン タンドリーチキン やさいスープ	チーズパン かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	531		
						27.1		
						21.9		
						2.3		
23	きん	ぎゅうにゅう ごはん さけのマヨやき かぼちゃとあつあげのみそしる	ごはん こむぎこ たまごなしマヨネー ズタイプ	ぎゅうにゅう さけ みそ あつあげ	しょうが にんじん たまねぎ はねぎ だいこん かぼちゃ ながねぎ	593		あき 秋はさけがおい しい季節 きせつ
						26.3		
						16.4		
						2.1		
26	げつ	ぎゅうにゅう ごはん いわしフライ だいこんのピリからに もやしとこまつなのごまいため	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわしフライ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし こまつな	693		
						25.6		
						25.2		
						1.6		
27	か	ぎゅうにゅう ちゅうかあんかけラーメン(ホット ラーメン) にくまん	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ なんと にくまん	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	649		
						27.7		
						18.0		
						2.5		
28	すい	ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ	ごはん あぶら コーンフレーク ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート とりにく とうふ もずく	にんにく たまねぎ にんじん トマト レタ ス コーン もやし	625		おきなわこん だて 沖縄 献立
						24.0		
						18.4		
						2.1		
29	もく	ぎゅうにゅう こめこロールパン あきやさいクリームシチュー ひじきとツナのソテー	こめこロールパン 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 だいず だっしふんにゅう ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな コー ン	648		あき しょくざい 秋の食材がたく さん
						30.2		
						26.5		
						2.0		
30	きん	ぎゅうにゅう パエリア ソパ・デア・ポ(にんにくのスープ) かぼちゃプリン	ごはん あぶら じゃがいも オリーブオイル かぼちゃプリン	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ にんじん	616		スペインの でんとりょうり 伝統料理
						21.7		
						20.1		
						2.3		



スポーツと栄養

運動会や習い事などのスポーツで実力を発揮するには
日ごろの練習と同じくらい食事がとても大切です。

〈日常生活の分〉



〈成長に使う分〉



〈運動の分〉



スポーツをする人はエネルギーや栄養を多く必要とします。
さらに、成長に使う分も必要です。
家族より量を増やしたり品数を追加したりして、しっかり
エネルギーと栄養をとりましょう。



★足りない栄養は**"補食"**でおぎないきましょう。



・おにぎり ・ゆでたまご
・ヨーグルト ・バナナ ・さつまいも
・サンドイッチ ・カステラ などがおすすめです。



たんぱく質やカルシウムの補給に、牛乳やチーズを組み合わせてるのもおすすめです。

