



10 がつ こんだてよていひょう(しょうがっこう)



小田原市橘学校給食共同調理場

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん (みどり)	エネルギー たんぱくしつ ししつ	kcal g g	ちゅうし など	
			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
1	もく	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース ジャーマンポテト	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいずミート	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	656			
						25.2			
						21.4			
						2.1			
2	きん	ぎゅうにゅう ごはん チキンみそカツ きりぼしだいこんのもの	ごはん あぶら こむぎこ ごま パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん つきこんにやく きりぼしだいこん こまつな	668			
						25.5			
						23.1			
						1.4			
5	げつ	ぎゅうにゅう ごはん さばのカレーじようゆやき とりだんごじる あおなのごまいため	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば にくだんご	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ キャベツ こまつな	635			
						24.9			
						22.4			
						2.0			
6	か	ぎゅうにゅう ソフトフランスパン メンチカツ ペンネナポリタン チーズ	ソフトフランスパン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	691			
						26.8			
						33.2			
						2.7			
7	すい	ぎゅうにゅう (ごはん) ビビンバ トックのスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら トック	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん もやし こまつな たまねぎ にら	634			
						23.4			
						19.0			
						1.5			
8	もく	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こうやどうふのからあげ	ゆでめん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ こおりどうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ながねぎ こまつな しょうが	622			
						25.1			
						21.6			
						2.4			
9	きん	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため かいそうスープ ブルーベリータルト	ごはん あぶら さとう かたくりこ ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かいそうサラダ	しょうが たまねぎ にんじん	694			
						26.3			
						24.1			
						1.9			
13	か	ぎゅうにゅう (コッペパン) セルフウイナーサンド ホワイトミネストローネ	コッペパン さとう マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ こまつな	641			
						27.8			
						30.0			
						3.0			
14	すい	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのピリからやき あおなとこんにやくのわふういため	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく ながねぎ しょうが にんじん つきこんにやく コーン こまつな	603			
						25.4			
						21.1			
						1.2			
15	もく	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン だいがくいも	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ あぶら さつまいも みずあめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく にんじん きくらげ キャベツ にら もやし	654			
						22.5			
						18.8			
						1.9			
16	きん	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チンジャオロース とうふとにらのちゅうかスープ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にら	603			
						24.7			
						19.0			
						1.6			
19	げつ	きゅうしよくは ありません							

こんげつのおだわらさん

 きゅうしよく しよく
 ~給食で使用する、地場産物を紹介します~


さつまあげ・しろちくわ・なんと・さばふぐ・きくらげ


 給食費は国と市の
補てんにより
無償とします。

 小田原市の学校給食では、平成24年度9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。
 検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーの もとになるしよくひん (きいろ)	おもにからだをつくる もとになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを とのえるしよくひん (みどり)	エネルギー	kcal	ちゅうし など
			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。	たんぱくしつ	g			
				ししつ	g			
						えんぶん	g	
20	か	ぎゅうにゅう チーズパン グラタンふう チンゲンサイのソテー	チーズパン あぶら こむぎこ マーガリン バター マカロニ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな コーン チンゲンサイ	638		
						29.3		
						25.1		
						2.6		
21	すい	ぎゅうにゅう ごはん さわらのこうみソースがけ にくじゃが	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しらたき いんげん	633		
						27.4		
						18.5		
						1.5		
22	もく	ぎゅうにゅう (ソフトめん) きのこうどん ちくわのいそべあげ グレープゼリー	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら グレープゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろちくわ あぶらあげ あおのり	にんじん しめじ えのきたけ まいたけ ほししいたけ ながねぎ こまつな	665		
						26.8		
						20.0		
						2.7		
23	きん	ぎゅうにゅう (ごはん) あきのかおりごはん うちまめじる 	ごはん あぶら さとう くり さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ だいいず みそ	にんじん しめじ いんげん ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ	617		
						23.8		
						18.2		
						1.9		
26	げつ	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたキムチどん ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくくりこ ビーフン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ もやし はくさいキムチ にら	611		
						24.3		
						19.2		
						2.2		
27	か	ぎゅうにゅう こめこロールパン とりにくのプロバンスふう パンプキンシチュー 	こめこロールパン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	にんにく にんじん たまねぎ こまつな トマト かぼちゃ	644		
						31.6		
						30.3		
						2.1		
28	すい	ぎゅうにゅう ごはん さばふぐのからあげ さつまじる キャベツのしおこんぶいため 	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう さばふぐ とりにく みそ とうふ しおこんぶ	しょうが だいこん にんじん こまつな キャベツ	604		まえはしょう 前羽小 ねん ねん 4年・5年 ちゅうし 中止
						19.9		
						17.9		
						1.6		
29	もく	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しおコーンラーメン あげシュウマイ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると シュウマイ	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン ながねぎ	606		まえはしょう 前羽小 ねん ねん 4年・5年 ちゅうし 中止
						25.6		
						20.8		
						2.2		
30	きん	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ハヤシライス ベーコンとキャベツのソテー	ごはん むぎ あぶら マーガリン こむぎこ	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 コーン マッシュルーム キャベツ	635		しもなかしょう 下中小 ねん 3年 ちゅうし 中止
						23.0		
						19.7		
						2.6		

※^{ちゅうがくねん えいよう}中学年の栄養価を記載しています。

※^{きゅうしよく しよう}給食で^{せいせんしよくひん やさい}使用されている生鮮食品(野菜・肉・魚)の産地を毎日学校へお知らせしています。

※^{あぶら}揚げ油は、^{かいていどし}3回程度使用しています。

※^{ぶつし}物質の都合により、^{こんだて}献立が^{へんこう}変更になる場合があります。

※アレルギーのある方は、アレルギー確認献立表の表示を見てください。

主食について
主食の米飯・パン・麺製品につきましては、同じラインでアレルギーとなるそば・卵・えび等を使用した製品を製造している場合があります。ご不明な点がございましたら橘学校給食共同調理場(43-0112)までご連絡ください。

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

【URL】

https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/edu-ch/education/sl/menu/school_lunch/menu_tachibana/



スポーツと栄養

^{うんどうかい}運動会や^{しごと}習い事などのスポーツで^{じつりよく}実力を発揮するには
^ひ日ごろの^{れんしゅう}練習と同じくらい^{しょくじ}食事がとても大切です。



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。



★^{たりない}足りない栄養は^{ほしよく}"補食"で^{おぎな}おぎなしましょう。



- ・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たものをおすすめです。



給食ナビ

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

<https://9-navi.com/login.php>