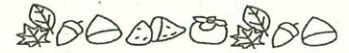




9 月

献立予定表 (Bコース)



小田原市学校給食センター

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー kcal	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません			たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g	
4 水	牛乳 ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋と白滝の炒り煮	牛乳 鮭 豚肉 かつお節	ご飯 油 じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ	728 36.3 23.8 2.1	
5 木	牛乳 豆乳ちゃんぽん 揚げ春巻き(2本)	牛乳 なた 豚肉 豆乳 からスープポーク&チキン 味噌	ホットラーメン 油 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ	858 31.4 28.7 3.4	
6 金	牛乳 スタミナ丼 豆腐の味噌汁	牛乳 かつお節 豚肉 わかめ 豆腐 味噌 鶏肉 高野豆腐	ご飯 麦 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	にんにく ぶなしめじ たまねぎ もやし にんじん ねぎ にら	720 34.0 23.9 2.7	
9 月	牛乳 ご飯 鱈フライ 高野豆腐の煮物	牛乳 高野豆腐 鱈 かつお節 鶏肉	ご飯 油 砂糖	にんじん だいこん えだまめ	734 28.2 24.6 1.5	
10 火	牛乳 丸コッペパン(チキンバーガー) フライドチキン ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	コッペパン 油 片栗粉 砂糖	にんにく いんげん にんじん たまねぎ トマト	838 39.6 39.9 2.7	
11 水	牛乳 ご飯 マーボー春雨 焼きパオズ(2個)	牛乳 豚肉 からスープチキン パオズ	ご飯 砂糖 ごま油 はるさめ 油	にんにく しいたけ しょうが たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ にら	718 26.7 20.3 2.1	
12 木	牛乳 ほうとううどん はんぺんの天ぷら	牛乳 おから かつお節 卵 鶏肉 はんぺん 味噌	ゆでめん 油 小麦粉	にんじん ぶなしめじ たまねぎ ねぎ たもぎ茸 かぼちゃ まいたけ	827 36.7 24.2 3.5	
13 金	牛乳 ポークカレーライス もやしのナムル	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ベーコン	ご飯 麦 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく もやし たまねぎ いんげん にんじん りんご コーン	842 28.2 29.7 3.5	
17 火	牛乳 お月見ゼリー ソフトフランス うさぎハンバーグ デミグラスソース ラビオリスープ	牛乳 うさぎハンバーグ 鶏肉	ソフトフランスパン 油 ラビオリ 砂糖 お月見ゼリー	にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん こまつな	834 36.4 29.8 3.3	
18 水	牛乳 ガパオ風ライス キャベツのごま炒め	牛乳 ひよこ豆 豚肉 大豆 ウインナー	ご飯 油 ごま油 ごま	にんにく トマト コーン にんじん えだまめ たまねぎ バジル ピーマン キャベツ	748 28.8 23.5 2.2	
19 木	牛乳 カレー南蛮うどん 元気ボールの中華風煮	牛乳 鶏肉 豚肉 元気ボール かつお節 なた	ゆでめん 油 片栗粉 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	799 36.3 20.8 3.5	
20 金	牛乳 麦ご飯 おかかふりかけ 鶏肉の南蛮漬け こんにゃくのきんぴら	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	ご飯 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん つきこんにゃく いんげん	800 40.3 27.3 2.1	泉いずみ級

今月の小田原産



～給食で使用する、地場産物を紹介します～  
さつま揚げ・はんぺん・かまぼこ・なた  
きくらげ・玉ねぎ

食材料は給食費と市の補助金でまかなわれています。



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。



日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品 (赤)	主にエネルギーになる食品 (黄)	主に体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー kcal	中止など
		醤油・ケチャップ・調味料・香辛料などは記載してありません			たんぱく質 g	
					脂肪 g	
					塩分 g	
24 火	牛乳 ママレード 食パン ママレード マカロニのクリーム煮 ウインナーソテー	牛乳 ウインナー 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	食パン ママレード 油 マカロニ 小麦粉 バター	にんじん いんげん たまねぎ こまつな コーン	808 31.3 29.1 3.3	
25 水	牛乳 ヨーグルト ご飯 いかのジンギスカン焼き 大根のピリ辛煮	牛乳 さつま揚げ いか ヨーグルト 豚肉 かつお節	ご飯 油 砂糖	しょうが だいこん にんにく にんじん たまねぎ	749 37.6 20.9 2.1	
26 木	牛乳 わかめラーメン 玉ねぎのおかか炒め	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 からスープポーク&チキン なると かつお節	ホットラーメン 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな もやし ねぎ たまねぎ	722 33.5 19.2 3.4	
27 金	牛乳 鶏五目ご飯 豚肉コロッケ	牛乳 鶏肉 かつお節	ご飯 麦 油 砂糖 豚肉コロッケ	ごぼう にんじん たもぎ茸 えだまめ	782 24.0 28.8 1.2	
30 月	牛乳 豚肉の生姜焼き丼 冬瓜のすまし汁	牛乳 かまぼこ 豚肉 白玉麩 鶏肉 かつお節	ご飯 油	にんじん こまつな たまねぎ しょうが とうがん	715 32.0 21.2 2.2	

※給食で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。  
 ※材料名の「ねぎ」は、その時の出荷状況により「長ねぎ」か「葉ねぎ」を使用します。  
 ※揚げ油は、3回程度使用しています。  
 ※物資の都合により、献立が変更になる場合があります。  
 ※アレルギーのある方は、概況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。ご不明な点がありましたら学校給食センター(36-7512)までご連絡ください。

## 朝ごはんをしっかりと食べよう

★市のホームページに給食の写真を掲載しています。

【学校給食センター】

[URL] [https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/sl/menu/school\\_lunch/menu\\_center/](https://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/sl/menu/school_lunch/menu_center/)



毎日、朝ごはんを食べていますか。寝坊して食べる時間がなかったり、お腹がすいていなくて食べられなかったりした事はありませんか。長い夏休みの間に乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、朝ごはんはとても大切です。

## 朝ごはんのやくわり

① 体が目覚めます



体温が上がって、血の巡りが良くなり元気に活動できます。

② 頭が目覚めます



脳にエネルギーが補給されて集中力がアップします。

③ おなかが目覚めます



腸の働きが活発になりお腹がスッキリします。

## バランスよく組み合わせて食べよう



栄養バランスを意識したことはありますか。赤・黄・緑の3色がそろっていると栄養バランスの良い食事になります。

**赤**

からだの血・肉・骨になる  
食べもの(魚・肉・卵など)

**黄**

からだの熱や力を出す  
食べもの(ごはん・パンなど)

**緑**

からだの調子を良くする  
食べもの(野菜・果物など)

9月2日は7月分の納期限です。9月分の納期限は10月31日です。口座振替の方は、納期限が振替日となります。